

Rezept

Bandnudeln mit Gemüse-Käse-Sauce

Ein Rezept von Bandnudeln mit Gemüse-Käse-Sauce, am 28.06.2026

Zutaten

140 g Bandnudeln	Salz
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
1 Zucchini	100 g Pastinaken
1 EL Öl	100 g Schmand
2 EL Milch	Pfeffer
60 g junger Gouda	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 25 g F, 21 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen und von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Zucchini putzen und waschen, Pastinaken putzen und schälen. Alle drei Gemüse in Würfel schneiden.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Paprika-, Zucchini- und Pastinakenwürfel dazugeben und ca. 3 Min. bei kleiner Hitze dünsten. Schmand und Milch unterrühren und nur kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken.

4. Den Gouda grob raspeln und unter die Sauce ziehen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und unter die Sauce rühren.

5. Die Pasta in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in der Pfanne unter die Sauce heben. Die Nudeln auf zwei Tellern anrichten und servieren.