

Rezept

Blumenkohl-Nudel-Auflauf

Ein Rezept von Blumenkohl-Nudel-Auflauf, am 25.04.2024

Zutaten

Salz	250 g	Fusilli (Spiralnudeln)
1/2 Blumenkohl (ca. 600 g)	200 g	Wiener Würstchen
1/2 Bund Petersilie		Pfeffer
3 Eier	150 ml	Gemüsesaft (aus dem Glas oder Tetrapack)
150 g Sahne	1 TL	edelsüßes Paprikapulver
100 g Pizzakäse (Kühlregal)		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal

Zubereitung

1. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln darin in ca. 10 Min. bissfest garen. Inzwischen den Blumenkohl waschen, putzen, vom Strunk befreien und in Röschen schneiden. Nach 5 Min. Garzeit den Blumenkohl zu den Nudeln geben, weitere 5 Min. mitgaren, dann alles abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Würstchen in Scheiben schneiden. Petersilie abrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Die Nudel-Blumenkohl-Mischung mit Würstchen und Petersilie vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eier mit Gemüsesaft und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Gemüsemischung in eine flache Auflaufform geben, Eiermilch gleichmäßig darübergießen. Mit dem Käse bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen.