

Rezept

Brokkoli-Makkaroni-Auflauf

Ein Rezept von Brokkoli-Makkaroni-Auflauf, am 18.12.2025

Zutaten

Salz	300 g	kurze Makkaroni
400 g	TK-Brokkoli	1 große Zwiebel
4 EL	kalte Butter	2 EL Mehl
350 ml	Gemüsebrühe	100 g Frischkäse mit Joghurt
Pfeffer		Muskatnuss
3 EL	Semmelbrösel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Ca. 3 l Wasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Makkaroni darin nach Packungsangabe nur gerade eben bissfest garen, in den letzten 3 Min. den TK-Brokkoli dazugeben.

2. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Backofen auf 175° vorheizen.

3. 2 EL Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Das Mehl darüberstreuen und unter Rühren anschwitzen, dann unter Rühren die Gemüsebrühe angießen. Aufkochen lassen, den Frischkäse einrühren und alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Sauce bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen.

4. Die Nudel-Brokkoli-Mischung gut abtropfen lassen und in die Form geben. Die Zwiebelsauce darüber verteilen. Die Semmelbrösel darüberstreuen, die restliche kalte Butter in Flöckchen daraufsetzen. Alles im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 30 Min. überbacken.