

Rezept

Gemüsenudel-Auflauf

Ein Rezept von Gemüsenudel-Auflauf, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|----------------------------------|
| 2 Zucchini (à ca. 200 g) | 1 Möhre |
| 2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g, ohne Zucker) | 1 EL Kräuter der Provence |
| Salz | Pfeffer |
| 80 g geriebener Gouda | |

Außerdem

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| Spiralschneider | Auflaufform (20 x 30 cm) |
| Fett für die Form | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 5 g F, 9 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Zucchini putzen und waschen, die Möhre schälen. Die Gemüse mit dem Spiralschneider in lange, dünne Streifen schneiden.
2. Zucchini- und Möhrenstreifen in einer großen Schüssel mit den Tomaten und Kräutern der Provence vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Auflaufform einfetten und die Gemüse Mischung hineingeben. Den Käse darüberstreuen und den Auflauf im Backofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen. Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.