

Rezept

Grün gestreifter Nudelauflauf

Ein Rezept von Grün gestreifter Nudelauflauf, am 28.06.2026

Zutaten

600 g TK-Blattspinat	400 g glutenfreie Spirelli (z. B. von Schär)
Jodsalz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	1 Knoblauchzehe
1 große Zwiebel	400 g gemischtes Hackfleisch
1/2 TL edelsüßes Paprikapulver	4 EL verträglicher Ketchup
60 g milchfreie Margarine	30 g Maismehl
500 ml verträgliche Instant-Gemüsebrühe	Auflaufform (ca. 35 × 25 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Spinat auftauen lassen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Spinat ausdrücken, klein schneiden, in einer Schüssel mit Pfeffer, Jodsalz und Muskat kräftig würzen. Knoblauch schälen und zum Spinat pressen.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Zwiebel schälen, klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Hackfleisch zugeben, krümelig braten, mit Pfeffer, Jodsalz, Paprikapulver und Ketchup würzen.
3. 60 g Margarine in einem Topf schmelzen, das Maismehl zugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun werden lassen. Mit der Brühe ablöschen und diese kurz aufkochen lassen.
4. Die Form mit 1 TL Margarine fetten, ein Drittel der Nudeln, je die Hälfte des Hackfleisches und des Spinats einschichten. Die Hälfte der Sauce darübergießen. Das Ganze nochmals wiederholen, doch bevor die Sauce darübergegossen wird, noch das letzte Nudeldrittel zuoberst verteilen. Auflauf im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.