

Rezept

Low-Carb-Nudelauflauf mit Blumenkohl

Ein Rezept von Low-Carb-Nudelauflauf mit Blumenkohl, am 27.04.2024

Zutaten

250 g Low-Carb-Nudeln	150 g roher Schinken in Scheiben
500 g Blumenkohl	200 g Tomaten
75 g Bergkäse	3 Stängel Basilikum
15 g mittelscharfer Senf	3 Eier (M)
200 g Milch	Salz
Pfeffer	1 TL Öl
125 g Mozzarella	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 29 g F, 69 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen, dann abgießen.

2. Inzwischen den Schinken in Streifen schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Knapp die Hälfte der Röschen beiseitelegen, den Rest im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 5 raspeln, umfüllen. Die Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und im Mixtopf 4 Sek. / Stufe 5 grob hacken.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Bergkäse entrinden, in Stücke schneiden und im Mixtopf 4 Sek. / Stufe 8 reiben. Basilikum waschen und trocken schütteln, Die Blätter abzupfen, dazugeben und 2 Sek. / Stufe 8 hacken. Die Käsemischung umfüllen. Senf, Eier, Milch sowie etwas Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und alles 10 Sek. / Stufe 4 mischen.

4. Eine Auflaufform mit dem Öl bepinseln. Die Nudeln mit Schinken, Blumenkohl, Tomaten und Käsemischung einschichten. Die Eier-Milch-Mischung darübergießen. Mozzarella in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) in 35-40 Min. goldbraun backen.