

## Rezept

# Low-Carb Tex-Mex-Nudelauflauf

Ein Rezept von Low-Carb Tex-Mex-Nudelauflauf, am 04.12.2023

## Zutaten

<b>1 Packung</b> Konjak-Fettuccine (250 g Abtropfgewicht)	<b>1</b> kleine Zwiebel
<b>1</b> rote Paprikaschote	<b>100 g</b> Kidneybohnen (aus der Dose)
<b>100 g</b> Maiskörner (aus der Dose)	<b>1 TL</b> Olivenöl
<b>1 EL</b> Tomatenmark	Salz
Pfeffer	<b>1/2 TL</b> Chiliflocken
<b>150 g</b> saure Sahne	<b>75 g</b> Cheddar

### Außerdem:

Auflaufform (ca. 25 cm Ø)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 31 g F, 18 g EW, 27 g KH

## Zubereitung

1. Die Konjak-Nudeln in ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und weißen Trennwänden befreien, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Kidneybohnen und Maiskörner in einem Sieb kalt abwaschen und gut abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel darin ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark unterrühren und ca. 1 Min. mitbraten, dann Mais und Bohnen dazugeben und das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken pikant abschmecken. Die Nudeln unter das Gemüse mischen und ca. 1 Min. darin erhitzen.
3. Die Nudel-Chili-Mischung in die Auflaufform füllen und die saure Sahne darauf verstreichen. Den Cheddar fein reiben, aufstreuen und den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun überbacken. Den fertigen Auflauf aus dem Ofen holen, auf zwei Tellern anrichten und servieren. Dazu schmeckt ein gemischter Salat.