

Rezept

Mangold-Nudel-Auflauf

Ein Rezept von Mangold-Nudel-Auflauf, am 27.04.2024

Zutaten

200 g griechische Kritharakinudeln (ersatzweise Makkaroni in kleinen Stücken)	Salz
1 Knoblauchzehe	500 g Mangold
250 g gemischtes Gemüse in Streifen (z. B. Möhren, Lauch, Sellerie aus dem Kühlregal)	1 l Gemüsebrühe
3 Eier	150 g Tofu
Salz	1/2 l Sojamilch
	1 Päckchen TK-8-Kräutermischung
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Nudeln in Salzwasser in ca. 10 Min. bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Mangold waschen, putzen, die Stiele abschneiden und in ca. 2 cm große Rauten schneiden. Die Mangoldblätter längs halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken.
2. In einem Topf die Brühe aufkochen lassen. Die Mangoldstiele zugeben und ca. 3 Min blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Gemüsestreifen in der Brühe ca. 1 Min. blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Tofu klein würfeln.
3. Den Backofen auf 190° vorheizen. Für den Guss die Sojamilch mit Eiern und Kräutern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Nudeln mit Gemüsestreifen, Knoblauch, Kräutern, Tofu, Mangoldstielen und -streifen in einer Schüssel vermengen, salzen und pfeffern. Die Mischung in der Form verteilen. Mit der Eier-Sojamilch übergießen. Den Auflauf im Backofen (Mitte, Umluft 170°) ca. 35 Min. backen.