Rezept

Nudel-Gemüse-Blech

Ein Rezept von Nudel-Gemüse-Blech, am 08.10.2026

Zutaten

600 g	Spirelli-Nudeln
3 EL	Öl
1 Bund	Frühlingszwiebeln
6	Eier
150 g	Feta (Schafkäse)
200 g	Mozzarella
	Salz
800 g	Tomaten
1	kleine Dose Mais (285 g)
200 g	Sahne
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 10 KINDERPORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln in kochendem Salzwasser mit 1 EL Öl bissfest kochen (wenn große Töpfe knapp sind, in zwei Portionen).

2. Tomaten waschen und ohne Stielansätze achteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Die Eier mit der Sahne, dem Feta und dem Pfeffer zu einer glatten Masse verquirlen. Den Mozzarella in feine Würfel schneiden.

3. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Ein tiefes Blech einölen, die Nudeln abgießen, mit Mais, Zwiebeln und Tomaten mischen, auf dem Blech verteilen. Die Eiersahne darübergießen, Mozzarella darüberstreuen und im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. backen, bis die Eier gestockt sind.