

Rezept

Nudelaufauf für Eilige

Ein Rezept von Nudelaufauf für Eilige, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Mie-Nudeln (chin. Eiernudeln)	1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g TK-Erbesen, aufgetaut	450 g Gemüsemais (Dose), abgetropft
3 Eier	200 g Sahne
100 ml Milch	4 EL süßsaure Sauce (Fertigprodukt)
Salz	Pfeffer
200 g Frischkäse (mind. 40 % F. i. Tr.)	3 EL Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 860 kcal, 43 g F, 27 g EW, 89 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. 1 l Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Die Mie-Nudeln damit übergießen und zugedeckt 3 Min. ziehen lassen, dann abgießen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zusammen mit Erbsen und Mais unter die Nudeln mischen.
3. Eier mit Sahne, Milch und süßsaurer Sauce verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Auflaufform oder auf dem tiefen Backblech mit dem Nudelmix mischen.
4. Den Frischkäse als Kleckse auf der Mischung verteilen. Das Ganze mit Sesam bestreuen und den Auflauf im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. backen.