

Rezept

Nudelauflauf mit Brokkoli

Ein Rezept von Nudelauflauf mit Brokkoli, am 19.04.2025

Zutaten

Salz	300 g kurze Nudeln (Fusilli, Casarecce oder Orecchiette)
500 g Brokkoli	1 Fleischtomate
1 Bund Petersilie	2 rote Chilischoten
4 Sardellenfilets in Öl	2 Zehen Knoblauch
250 g Ricotta	2 Eier
100 g frisch geriebener Parmesan	4 EL Pinienkerne
2 EL Butter	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe al dente kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und würfeln. In einem zweiten Topf Wasser aufkochen und salzen. Den Brokkoli darin 2 Min. sprudelnd kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Tomate waschen oder häuten und sehr klein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Chilis waschen und von den Stielen befreien. Mit den Kernen (wer's weniger scharf mag, ohne Kerne) fein hacken. Die Sardellen abtropfen lassen und klein schneiden. Nudeln, Brokkoli, Tomate, Petersilie, Chilis und Sardellen in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen, alles gut mischen.
3. Den Ricotta mit den Eiern und zwei Dritteln des Parmesans verrühren. Diese Masse unter die Nudelmischung rühren, alles mit Salz abschmecken und in eine ofenfeste Form füllen. Den restlichen Käse und die Pinienkerne daraufstreuen und mit der Butter in kleinen Würfeln belegen. Den Auflauf im Ofen (Mitte) etwa 40 Min. backen, bis er schön gebräunt ist.