

Rezept

Nudelauflauf mit Käse und Gemüse

Ein Rezept von Nudelauflauf mit Käse und Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

Salz	1 Möhre
1 Mini-Brokkoli (ca. 80 g)	2 Frühlingszwiebeln
150 g kurze Nudeln (zum Beispiel kurze Makkaroni, Spirelli oder Farfalle)	4 getrocknete Tomaten (in Öl)
100 g geriebener Emmentaler	2-3 Stängel Basilikum
100 g Crème fraîche	1 Ei (Größe S oder M)
frisch geriebene Muskatnuss	1 Knoblauchzehe
2 kleine ofenfeste Portionsformen (je ca. 1/2 l Inhalt)	1/2 TL grüner Pfeffer (aus dem Glas; oder 1/2 Stange frisch geschroteter langer oder schwarzer Pfeffer)
	Butter für die Formen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal

Zubereitung

1. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen und kräftig salzen.
2. Inzwischen die Möhre schälen, putzen und klein würfeln. Brokkoli putzen und waschen. In winzige Röschen teilen, Stiele und Stamm klein würfeln.
3. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weißen Teil schräg in Stücke schneiden. Das zarte Grün in feine Ringe schneiden und beiseitelegen.
4. Die Nudeln nach Packungsangabe im sprudelnd kochenden Wasser bissfest garen. Gut 2 Min. vor Ende der Nudelgarzeit Möhre, Brokkoli und weiße Frühlingszwiebelstücke mit in den Topf geben. Sofort wieder aufkochen und zugedeckt knapp 2 Min. kochen.
5. Den Backofen (außer bei Umluft) auf 200° vorheizen. Die Formen mit Butter ausfetten.
6. Die Gemüse-Nudel-Mischung in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Das Basilikum kalt abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

7. In einer Schüssel die Gemüse-Nudel-Mischung mit gut der Hälfte des Reibekäses, den getrockneten Tomaten und den Basilikumblättern mischen. Alles auf die beiden Förmchen verteilen.

8. Das Ei in ein Schüsselchen schlagen und mit der Crème fraîche verquirlen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Eiercreme mit 1 kräftigen Prise Muskat, dem Pfeffer und 1 kleinen Prise Salz würzen, dann auf den Nudeln verteilen. Den restlichen Käse darüberstreuen.

9. Die Aufläufe im vorgeheizten Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen. Wer eine knusprige Käsekruste genießen möchte, erhöht die Temperatur in den letzten 10 Min. um 20°. Die Portionen mit dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen und sofort servieren.