



🌿 schnell, einfach & lecker! ♥

Nudel-Brokkoli AUFLAUF

CREMIG • KÄSIG • LECKER

Ein herrlich cremiger Auflauf mit zartem Brokkoli,
Nudeln und einer goldbraunen Käseschicht –
perfekt für die ganze Familie!



Zubereitung
15 Min.



Backzeit
30 Min.



Portionen
4–6



Vegetarisch

ZUTATEN

für 4–6 Personen

- 300 g Nudeln (Penne oder Fusilli)
- 500 g Tiefkühlbrokkoli oder 1 großer frischer Brokkoli
- 200 ml Milch
- 250 ml Kochsahne
- 2 Eier
- 150 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 1 TL Flamm Fatal von Pampered Chef (optional)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss



TIPP

Wer mag, kann den Auflauf mit etwas Paniermehl oder Semmelbröseln bestreuen – das macht ihn besonders knusprig!



ZUBEREITUNG – SO GEHT'S!

- 1 Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung vorkochen.
- 2 Den Tiefkühlbrokkoli etwa 2–3 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben und mit garen. Anschließend alles abgießen.
- 3 Für die Sauce Milch, Kochsahne, Eier, Gemüsebrühepulver und die Gewürze gründlich verrühren.
- 4 Die Hälfte des geriebenen Käses unter die Sauce mischen.
- 5 Die Runde Ofenhexe oder eine Auflaufform leicht einfetten.
- 6 Nudeln und Brokkoli hineingeben und gleichmäßig verteilen. Die Sauce darüber gießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.
- 7 **Zubereitung in der Runden Ofenhexe:**
Die Runde Ofenhexe in den kalten Ofen stellen.
Bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 30 Minuten backen.
- 8 **Zubereitung in einer normalen Auflaufform:**
Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Den Auflauf etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Anschließend kurz abkühlen lassen und servieren.



LECKERE ALTERNATIVEN

- ☞ Statt Brokkoli schmecken auch Blumenkohl oder Romanesco hervorragend.
- ☞ Mit gekochtem Schinken oder Hähnchen wird der Auflauf herzhaft-deftig.
- ☞ Für extra Frische etwas Zitronenabrieb in die Sauce geben.

Das Rezept dauert
im Ofen ungefähr
30 Minuten

DAZU PASST

- ☞ Ein frischer grüner Salat
- ☞ Knuspriges Baguette oder Ciabatta
- ☞ Ein Kräuterquark oder Dip

