

Nudelaufbau mit Gemüse

Ab 3. Umstellungswoche – mittags



Zutaten (3 Portionen):	1	Zwiebel
	50 g	Lauch
	je 1	rote und grüne Paprikaschote
	1	Möhre
	2	Tomaten
	210 g	Vollkornnudeln
		Jodsalz
	1 EL	Olivenöl
	1 Tasse	Gemüsebrühe
		Majoran, Curry, Paprikapulver, schwarzer Pfeffer
	150 g	Käse (30 % Fett)
	150 ml	Buttermilch
	1	Bund Schnittlauch

Gemüse putzen und zerkleinern. Vollkornnudeln in kochendem Salzwasser ca. 10-12 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit das Öl erhitzen, Zwiebeln glasig darin dünsten. Erst den Lauch, dann die Paprikaschoten und die Möhren zu den Zwiebeln geben und mitschwitzen.

Die Gemüsebrühe angießen, mit den Gewürzen abschmecken und das Gemüse 5-10 Minuten dünsten. Danach die fein gewürfelten Tomaten dazu geben. Das Ganze nochmals abschmecken.

Die Vollkornnudeln in eine gefettete Auflaufform geben, das Gemüse darüber verteilen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und anschließend die Buttermilch darüber gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 20-30 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit dem Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion: 472 kcal 16,1 g Fett 4,7 BE