

Laura
Nimm 5

Die leckersten
Nudelauf läufe



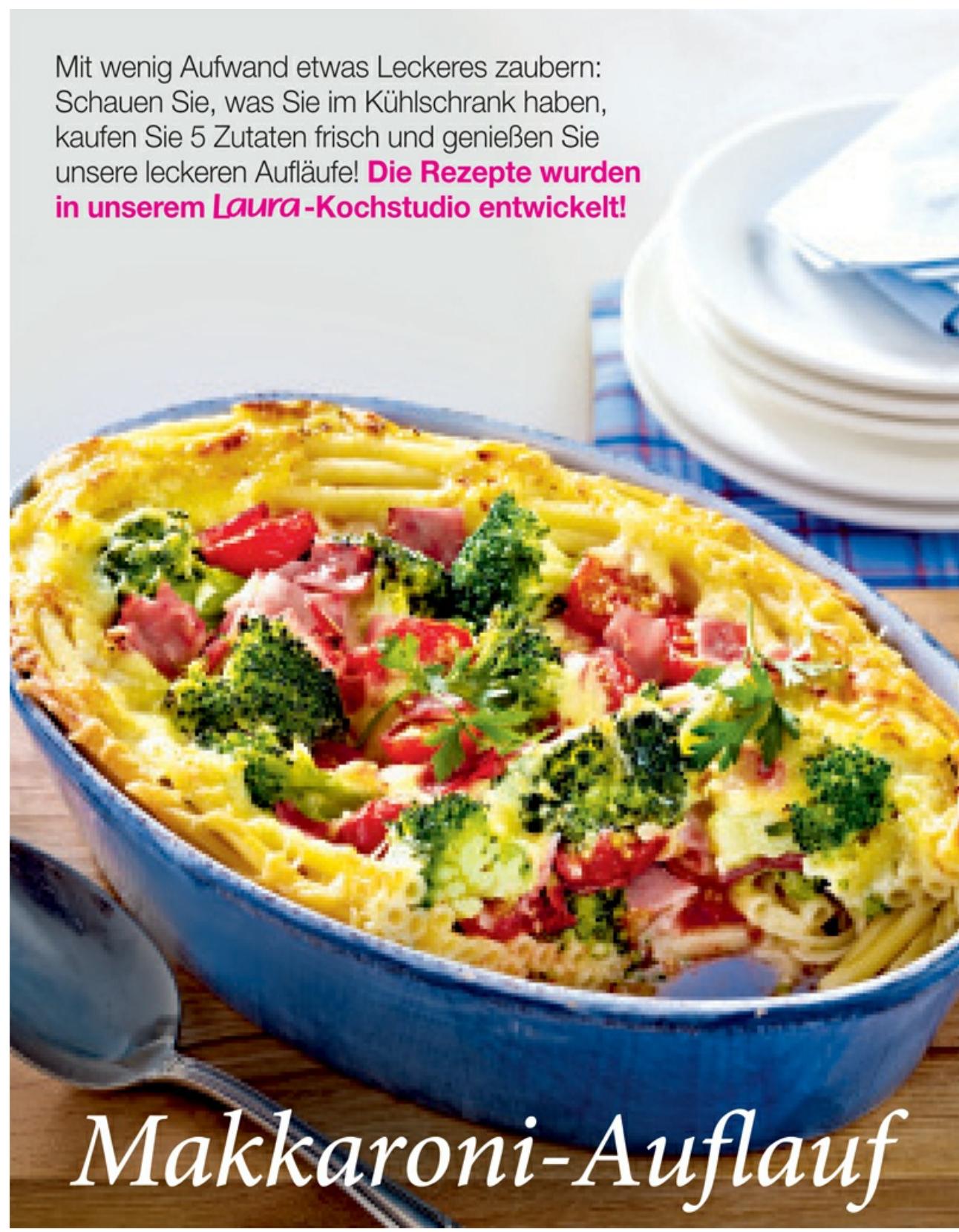
Genial gut!

Nur 5 raffinierte Zutaten

Inhaltsverzeichnis

[Makkaroni-Auflauf](#)
[Jägerschnitzel-Auflauf](#)
[Lachs-Spinat-Auflauf](#)
[Blumenkohl-Auflauf](#)
[Hack-Auflauf](#)
[Auberginen-Auflauf](#)
[Spätzle-Auflauf mit Kabanossi](#)
[Blumenkohl-Spinat-Auflauf](#)
[Makkaroni-Auflauf vom Blech](#)
[Brokkoli-Nudel-Auflauf](#)
[Mini-Nudelauflauf mit Tomatensoße](#)
[Nudelauflauf mit Kasseler](#)
[Tortellini-Auflauf in Sahnesoße](#)
[Ravioli-Gratin](#)
[Bolognese-Auflauf](#)
[Makkaroni mit Käse & Hähnchen](#)
[Gemüse-Hack-Nudelauflauf](#)
[Cannelloni mit Spinat](#)
[Impressum](#)

Mit wenig Aufwand etwas Leckeres zaubern:
Schauen Sie, was Sie im Kühlschrank haben,
kaufen Sie 5 Zutaten frisch und genießen Sie
unsere leckeren Aufläufe! **Die Rezepte wurden**
in unserem Laura-Kochstudio entwickelt!



Makkaroni-Auflauf

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 100 g Gouda
2. 400 g Makkaroni
3. 500 g Brokkoli
4. 100 g gekochter Schinken
5. 100 g Kirschtomaten



1. 25 g Mehl in 20 g Butter kurz anschwitzen. 200 ml Milch und 250 ml Brühe unterrühren, 3–5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gouda reiben und die Hälfte in die Soße rühren.

2. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Brokkoli in Röschen schneiden, in Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Schinken würfeln. Tomaten halbieren. Nudeln abgießen und unter kaltem Wasser kurz abschrecken.

3. Ovale Auflaufform (20 x 35 cm) fetten. Rand und Boden der Form mit Makkaroni auslegen. Die Hälfte der Béchamelsoße über die Nudeln gießen. Gemüse und Schinken mischen, in die Mitte geben. Übrige Soße darübergeben. Mit Rest Käse bestreuen.

4. Auflauf im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) 30–40 Minuten backen. Auflauf herausnehmen. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde. Pro Portion ca. 630 kcal, E 30 g, F 16 g, KH 90 g

Das sollten Sie für die Rezepte im Haus haben

Gewürze, Kräuter (getrocknet), Mehl, Öl, Milch, Butter, rote und weiße Zwiebeln, Brühe (instant), Tomatenmark, Gemüsebrühe, Eier

Jägerschnitzel-Auflauf



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 4 Schweineschnitzel (à ca. 200 g)
2. 300 g Porree (Lauch)
3. 500 g Champignons
4. 50 g geräucherter durchwachsener Speck
5. 250 g Schlagsahne



1.



2.



3.



4.



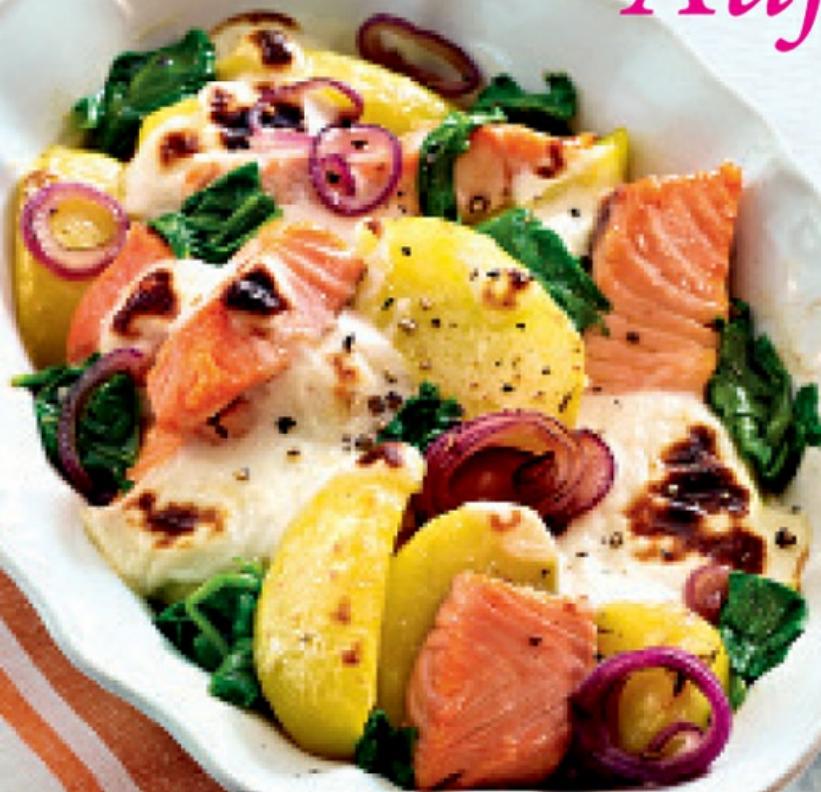
1. Schnitzel portionsweise in 2 EL Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel nebeneinander in eine ofenfeste Form legen.

2. Porree in Ringe schneiden. Pilze halbieren. Speck würfeln.

3. Speck in 2 EL Öl auslassen, herausnehmen. Champignons im heißen Speckfett anbraten, würzen. Mit 1 EL Mehl bestäuben, anschwitzen. 350 ml Brühe und Sahne unterrühren, aufkochen. Porree und Speck zugeben, ca. 5 Minuten köcheln. Champignon-Porree-Rahm über die Schnitzel gießen. Zugedeckt im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) ca. 1 3/4 Stunden schmoren. Nach ca. 1 Stunde Deckel abnehmen und fertig schmoren.

Zubereitungszeit: ca. 2 1/2 Stunden. **Pro Portion ca. 600 kcal, E 47 g, F 42 g, KH 8 g**

Lachs-Spinat-Auflauf



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 500 g festkochende Kartoffeln
2. 700 g Blattspinat
3. 2 rote Zwiebeln
4. 150 g Frischkäsezubereitung mit Meerrettich
5. 600 g Lachsfilet ohne Haut

1.



2.



3.



4.



5.



1. Kartoffeln schälen, in Salzwasser ca. 15 Minuten garen, halbieren. Spinat putzen, waschen, abtropfen. 1 TL getrockneten Knoblauch in 20 g Butter andünsten. Spinat und 3 EL Wasser zugeben, Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, herausnehmen.

2. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, in 30 g Butter braten, herausnehmen. 30 g Mehl ins heiße Bratfett geben, anschwitzen, je 250 ml Brühe und Milch unterrühren, 2–3 Minuten köcheln. Frischkäse einrühren, würzen. Fisch in Rechtecke schneiden. Mit Kartoffeln, Spinat, Zwiebeln und 2/3 Soße in gefettete Form schichten. Mit Rest Soße beträufeln. Im Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) ca. 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden. **Pro Portion ca. 680 kcal, E 41 g, F 42 g, KH 32 g**

Blumenkohl-Auflauf



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 500 g Kartoffeln
2. 1 Kopf Blumenkohl (ca. 1 kg)
3. 500 g Putenbrust
4. 1 Dose (425 ml) Tomaten
5. 75 g geriebener Gouda



1. Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen, Röschen abschneiden und in kochendem Salzwasser 12–14 Minuten garen. In ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

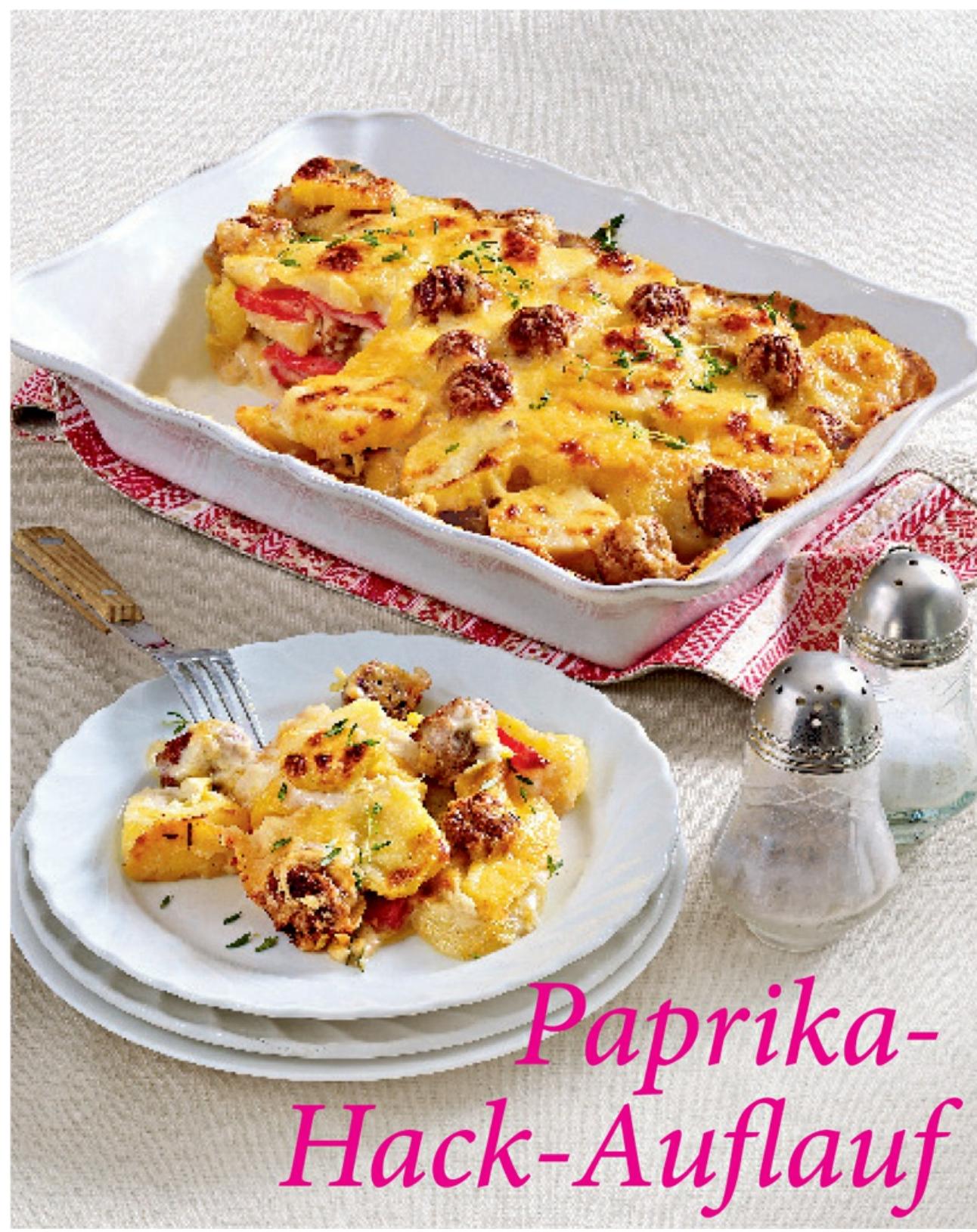
2. 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Zwiebelwürfel, 1 TL getrockneten Knoblauch und 1 EL Majoran zufügen, kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Tomatenmark untermischen. Mit Tomaten und 150 ml Brühe ablöschen, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika sowie 1 Prise Zucker abschmecken.

3. Kartoffeln in eine gefettete ofenfeste Form geben. Blumenkohlröschen am Rand verteilen. Puten-Bolognese in die Mitte geben und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden. **Pro Portion ca. 390 kcal, E 45 g, F 13 g, KH 26 g**

Laura-TIPP

Noch aromatischer wird der Auflauf, wenn Sie zusätzlich zum Majoran noch etwas Basilikum und Thymian in die Soße geben.



Paprika-Hack-Auflauf

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 800 g mittelgroße Kartoffeln
2. 4 rote Paprikaschoten
3. 450 g ungebrühte Bratwürste
4. 4 Stiele Thymian
5. 100 g Bergkäse



1. Kartoffeln schälen, in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. In Scheiben schneiden. Paprika halbieren, unter dem heißen Grill ca. 10 Minuten rösten. Ca. 10 Minuten abkühlen. Haut abziehen.
2. Wurstbrät als kleine Klößchen aus der Haut drücken, in 1 EL Öl 4–5 Minuten braten. Thymian hacken. Käse reiben.
3. 30 g Mehl in 30 g Butter anschwitzen. Je 250 ml Brühe und Milch untermischen, 5–6 Minuten köcheln. Thymian einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine Schicht Kartoffeln in eine Auflaufform legen, mit einer Schicht Paprika belegen, 1/4 der Hackbällchen darauf verteilen, 1/3 der Soße darübergießen Vorgang einmal wiederholen. Mit Rest Kartoffeln und Klößchen belegen, Rest Soße darübergießen, mit Käse bestreuen. Im Ofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C) ca. 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden. **Pro Portion ca. 730 kcal, E 30 g, F 50 g, KH 39 g**

Auberginen-Auflauf



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 1,2 kg Auberginen
2. 1/2 Topf Oregano
3. 2 Dosen (425 ml) stückige Tomaten
4. 400 g Ricotta
5. 6 EL geriebener Parmesan



1. Auberginen waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 5 Minuten garen.
2. Oregano waschen, trocken schütteln, Blättchen, bis auf etwas zum Garnieren, abzupfen und hacken. Tomaten mit Salz, Pfeffer, 1 TL getrocknetem Knoblauch und Oregano würzen. Ricotta, 2 EL Parmesan sowie 100 ml Milch verrühren.
3. Nacheinander je 1/3 Tomatensoße, Auberginen und Ricottacreme in eine gefettete Auflaufform füllen. Vorgang wiederholen, bis die Zutaten verbraucht sind. Mit Rest Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen bei gleicher Temperatur ca. 30 Minuten backen. Garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde. **Pro Portion ca. 400 kcal, E 27 g, F 24 g, KH 10 g**

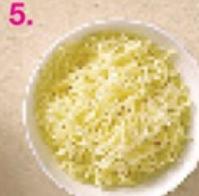


Spätzle-Auflauf mit Kabanossi

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 400 g *Spätzle*
2. 300 g *Kabanossi*
3. 1 grüne Paprikaschote
4. 250 g *Champignons*
5. 100 g geriebener *Gouda*



1. Spätzle in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Kabanossi in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Pilze putzen. 2 rote Zwiebeln in Spalten schneiden. Wurst und Gemüse in 2 El Öl ca. 3 Minuten anbraten. Spätzle unterheben.

2. 5 Eier und 250 ml Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken. 4 Auflaufformen (à ca. 300 ml Inhalt; oder 1 große Form) einfetten. Spätzle-Mischung in die Formen verteilen. Mit Eiermilch begießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten backen. Unser Tipp: Mit frisch gehackter Petersilie garnieren servieren.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten. **Pro Portion** ca. 880 kcal, E 44 g, F 49 g, KH 60 g

Blumenkohl-Spinat-Auflauf



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 1 kleiner Kopf Blumenkohl
2. 250 g Gabelspaghetti
3. 300 g junger Spinat
4. 100 g Gouda
5. 1 Dose (425 ml) Tomaten



1. Kohl in Röschen schneiden und 8–10 Minuten kochen. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

- 2.** Spinat verlesen. 2 Zwiebeln würfeln, Hälfte in 1 TL Butter andünsten. Spinat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach ca. 2 Minuten herausnehmen.
- 3.** 250 ml Milch und 3 Eier verquirlen, würzen. Nudeln, Spinat und Blumenkohl mischen, in eine gefettete Auflaufform füllen. Eier-Milch darübergießen. Gouda raspeln, darüberstreuen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) 35–45 Minuten backen.
- 4.** Restliche Zwiebelwürfel in 1 EL Öl andünsten. 1 EL Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit 150 ml Brühe ablöschen. Tomaten zugeben, ca. 20 Minuten köcheln, würzen. Tomaten zerdrücken. Auflauf und Soße anrichten.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten. **Pro Portion** ca. 520 kcal, E 30 g, F 20 g, KH 57 g

Makkaroni-Auflauf

vom Blech



NIMM 5

Zutaten für 6 Personen

1. 750 g *Makkaroni*
2. 250 g *Gorgonzola*
3. 400 g *gekochter Schinken*
4. 500 g *Kirschtomaten*
5. 2 *Scheiben Toastbrot*



1. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. 75 g Mehl in 75 g geschmolzener Butter kurz anschwitzen. 500 ml Brühe und 750 ml Milch unterrühren. Aufkochen, 3–5 Minuten kochen, würzen. Käse würfeln und in der heißen Soße schmelzen.

2. Schinken in Streifen, 1 Zwiebel in Ringe schneiden. Tomaten waschen. Nudeln abgießen, zurück in den Topf geben. Zwiebelringe, Tomaten, Schinken und Soße zugeben und unterheben. In eine gefettete Fettpfanne geben. Brot zerbröseln, mit 75 g Butter in Flöckchen auf dem Auflauf verteilen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 40 Minuten backen.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten. **Pro Portion** ca. 870 kcal, E 35 g, F 41 g, KH 87 g

Brokkoli-Nudel-Auflauf

Ohne
Fleisch!



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 500 g Brokkoli
2. 300 g Nudeln (z. B. Penne)
3. 250 g Kirschtomaten
4. 75 g Mozzarella

5. 75 g Gouda



1. Brokkoli in Röschen schneiden, in Salzwasser 6–8 Minuten kochen.
2. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen. Tomaten halbieren, 1 kleine Zwiebel würfeln.
3. 25 g Butter schmelzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, mit 30 g Mehl bestäuben, anschwitzen. Nach und nach mit 300 ml Brühe und 200 ml Milch ablöschen, aufkochen. Beide Käsesorten klein schneiden, mischen, 100 g in die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. Nudeln, Brokkoli, Tomaten und Soße mischen, in eine ofenfeste Form füllen, mit Rest Käse bestreuen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten backen.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten. **Pro Portion ca. 530 kcal, E 23 g, F 17 g, KH 69 g**

Mini-Nudelauflauf mit Tomatensoße



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 100 g tiefgefrorener Blattspinat
2. 10 g Pinienkerne
3. 350 g Spaghetti
4. 6 getrocknete Tomaten in Öl
5. 20 g Parmesan



1. Spinat auftauen lassen. Pinienkerne rösten. Spinat in 1 TL Öl ca. 1–2 Minuten dünsten, abtropfen. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten abtropfen, klein schneiden. Spinat ausdrücken, grob hacken. 250 ml Milch und 4 Eier verquirlen, würzen. Nudeln abgießen und kalt abschrecken.

2. 12 Mulden eines Muffinblechs fetten und mit je einem Stück Backpapier auslegen. Tomaten, Spinat, Pinienkerne und Nudeln vermengen, in den Mulden verteilen. Nudelnester mit Eiermilch auffüllen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten backen.

3. Käse hobeln. Nudelnester herausnehmen, aus den Mulden lösen und mit Parmesan bestreuen. Dazu passen Tomatensoße und Salat.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten. (o. Wartezeit). Pro Portion ca. 680 kcal, E 26 g, F 29 g, KH 77 g

Nudelauflauf mit Kasseler



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 500 g Brokkoli
2. 300 g Nudeln (z. B. Drelli)
3. 200 g tiefgefrorene Erbsen
4. 4 Scheiben (à ca. 150 g) ausgelöster Kasseler Nacken
5. 175 g Raclette-Käse in Scheiben



1. Brokkoli in Röschen schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Brokkoli und Erbsen in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen.
2. Kasseler quer halbieren, in 1 EL Öl ca. 2 Minuten anbraten, herausnehmen. 50 g Mehl in 50 g Butter anschwitzen. 700 ml

Gemüsebrühe unterrühren, ca. 5 Minuten köcheln. 3 Scheiben Käse in Streifen schneiden, in die Soße geben, schmelzen lassen, würzen.

3. Nudeln, Gemüse und Käsesoße mischen, in eine Auflaufform geben. Kasseler darauf verteilen. Rest Käse in Streifen auf dem Auflauf verteilen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 35 Minuten backen.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 850 kcal, E 57 g, F 35 g, KH 76 g

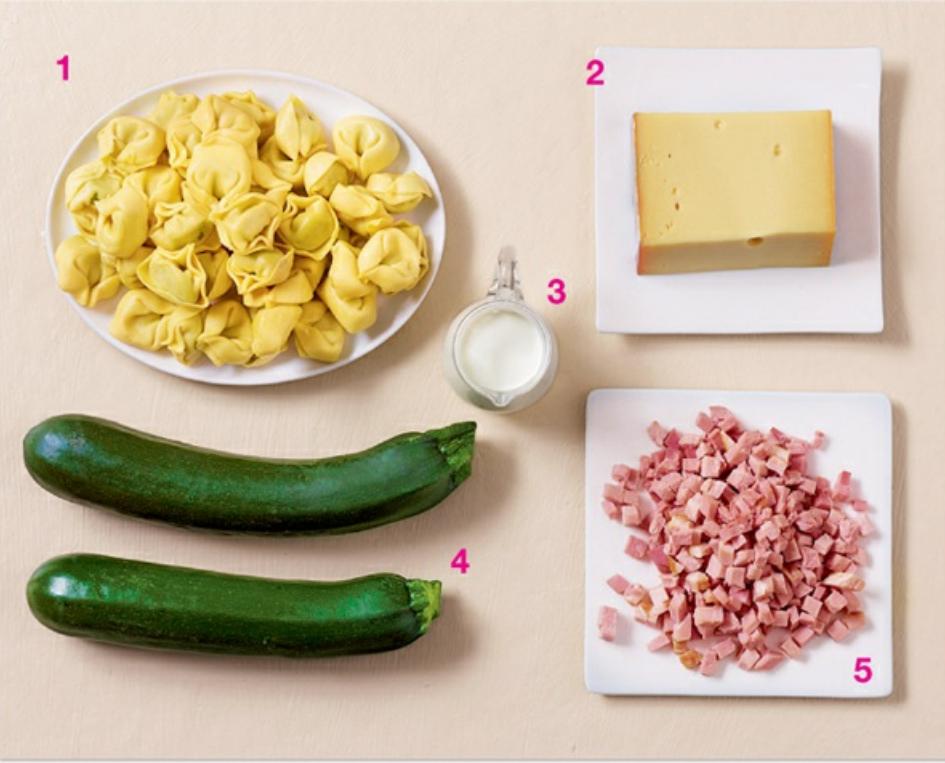


Tortellini-Auflauf in Sahnesoße

NIMM 5

Zutaten für 6 Personen

1. 3 Packungen (à 250 g) Tortellini mit feiner Ricotta-Spinat-Füllung
2. 150 g mittelalter Gouda
3. 200 g Schlagsahne
4. 2 Zucchini (à ca. 250 g)
5. 250 g gekochter Schinken (Aufschnitt)



1. Schinken würfeln. 1 große Zwiebel schälen, würfeln, in 75 g Butter glasig dünsten. Mit 60 g Mehl bestäuben, anschwitzen. Mit 800 ml Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen, würzen. Schinkenwürfel unterrühren.

2. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Tortellini in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. In ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zucchini in 2 EL Öl unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Käse fein reiben. Soße, Tortellini und Zucchini mischen. In eine gefettete Auflaufform geben und mit dem Gouda bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25–30 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Auf Tellern anrichten. Dazu passt Rauke als Garnitur.

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten. **Pro Portion ca. 660 kcal, E 29 g, F 30 g, KH 51 g**



Ravioli-Gratin

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 400 g Eiertomaten
2. Tortellini mit Spinat-Ricotta-Füllung (2 Packungen à 250 g)
3. 400 g Schlagsahne
4. 150 g geriebener Appenzeller
5. 100 g Parmesan (im Stück)



1. Tortellini in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten waschen, putzen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Tortellini abgießen, abtropfen lassen und in kaltem Wasser abschrecken.

2. Sahne aufkochen, vom Herd nehmen. Parmesan klein schneiden, in der Sahne schmelzen. 4 Auflaufformen (à ca. 250 ml Inhalt) fetten. Tomatenwürfel in die Soße rühren. Tortellini in die Formen geben, mit Käse-Sahne-Mischung übergießen. Mit Appenzeller bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 10–15 Minuten goldbraun backen. Servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten. Pro Portion ca. 790 kcal, E 31 g, F 53 g, KH 45 g

Laura-TIPP

Noch knuspriger wird die Kruste, wenn Sie etwas Parmesan unter den Appenzeller mischen.

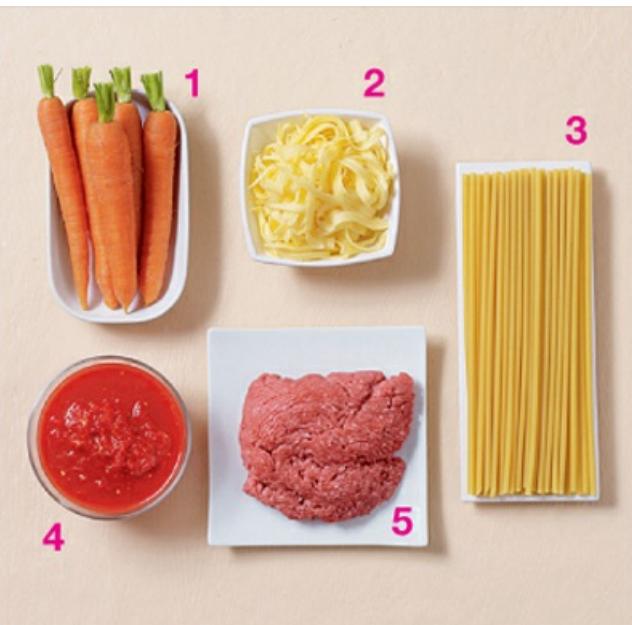
Bolognese-Auflauf



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 200 g Möhren
2. 150 g geriebener Gouda
3. 200 g Nudeln (z. B. Makkaroni)
4. 1 Dose stückige Tomaten
5. 500 g gemischtes Hackfleisch

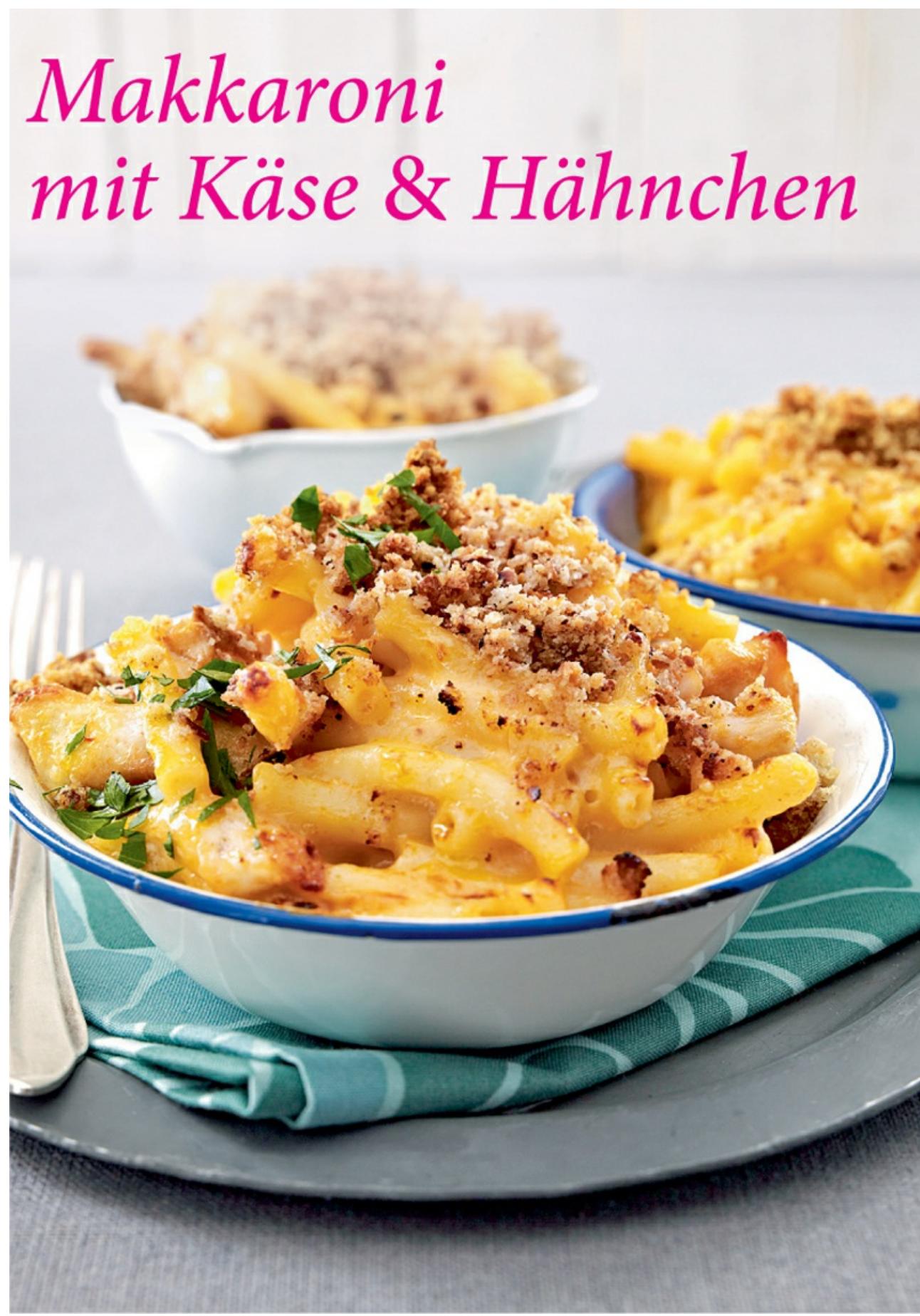


1. 1 Zwiebel und die Möhren schälen, in feine Würfel schneiden. Hack in 2 EL Öl anbraten, würzen. Herausnehmen. Zwiebel, etwas Knoblauchpulver und Möhren im Bratfett andünsten. Hack, Tomaten, 1 EL Tomatenmark und 1 TL Kräuter der Provence einrühren. Bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten schmoren, dabei gelegentlich umrühren.

2. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Bolognese in eine ofenfeste Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen. Evtl. mit Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden. **Pro Portion ca. 720 kcal, E 46 g, F 42 g, KH 42 g**

Makkaroni mit Käse & Hähnchen



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

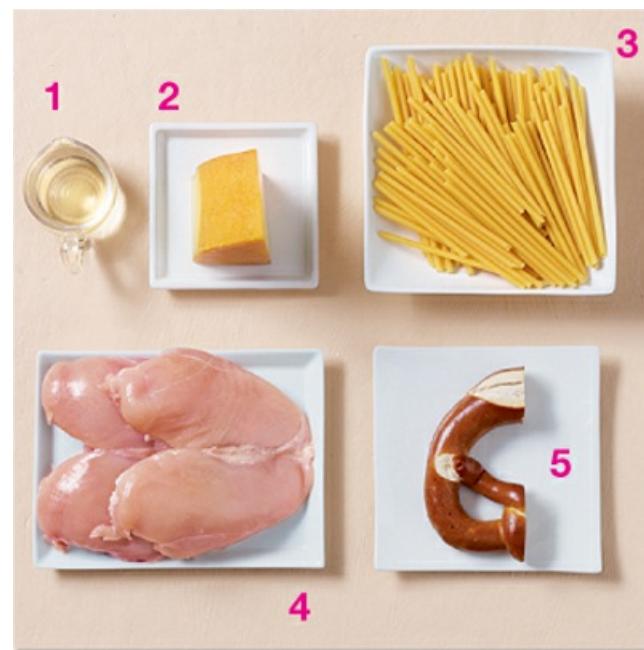
1. 2–3 TL heller Balsamico-Essig

2. 250 g Raclette-Käse

3. 400 g Makkaroni

4. 350 g Hähnchenfilets

5. 1/2 Laugenbrezel



1. Brezel in feine Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze rösten, herausnehmen und auskühlen lassen.

2. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 5–6 Minuten braten. Salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen.

3. 1 große Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Raclette-Käse fein reiben. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.

4. 40 g Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit 40 g Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Mit 650 ml kalter Milch ablöschen, unter ständigem Rühren aufkochen, 2–3 Minuten köcheln lassen. Raclette-Käse, bis auf ca. 50 g, und 2 TL Tomatenmark zufügen, unter Rühren darin auflösen. Soße kräftig mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken.

5. Nudeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Mit gebratenen Hähnchenfiletstreifen zur Soße geben. In vier kleine oder 1 große gefettete Auflaufform geben und mit dem restlichen Raclette-Käse bestreuen. Laugenbrezel im Universalzerkleinerer grob mahlen, mit 20 g Butter gut verkneten und auf den Nudeln verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen und servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde. Pro Portion ca. 990 kcal, E 56 g, F 44 g, KH 92 g



Gemüse-Hack-Nudelauflauf

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 700 g Paprikaschoten (rot, grün, gelb)
2. 300 g Hähnchenfilet
3. 200 g Penne-Nudeln
4. 1 Dose (400 g) geschälte Tomaten, gehackt
5. 30 g geriebener Gouda



1. Nudeln in kochendem Salzwasser zubereiten. In ein Sieb gießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Paprikaschoten in Streifen schneiden. 1 Zwiebel würfeln. Fleisch in Streifen schneiden und in 2 EL Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen. Zwiebelwürfel und Paprikastreifen in das Bratfett geben, ca. 5 Minuten dünsten. Tomaten und etwas

getrockneten Oregano zugeben, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Fleisch in die Pfanne geben und unterheben.

3. Nudeln in eine flache Auflaufform (ca. 2 l Inhalt) geben. Gemüse-Fleisch-Masse zufügen und vorsichtig mit den Nudeln mischen. Den Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25–30 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden. Pro Portion ca. 370 kcal, E 27 g, F 8 g, KH 42 g

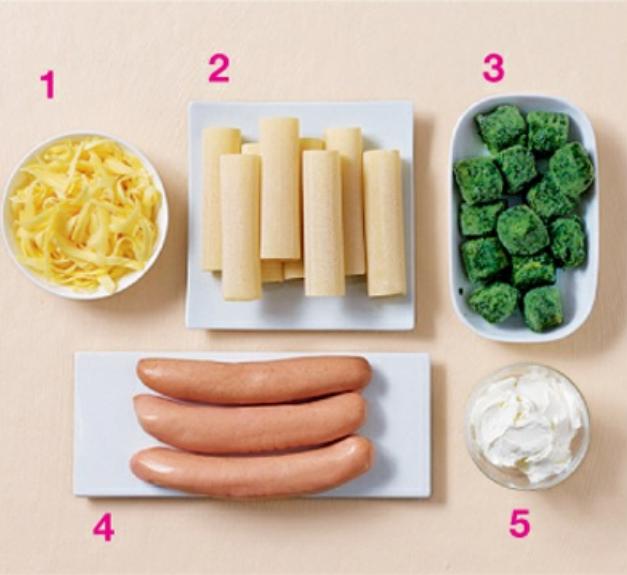
Cannelloni mit Spinat



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 150 g geriebener Gouda
2. 8 Cannelloni
3. 600 g tiefgefrorener Blattspinat
4. 400 g ungebrühte Bratwürste
5. 100 g Doppelrahm-Frischkäse



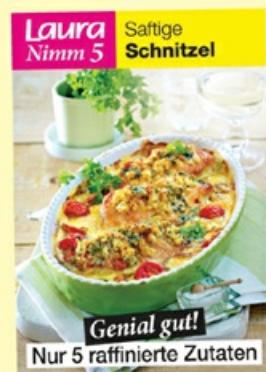
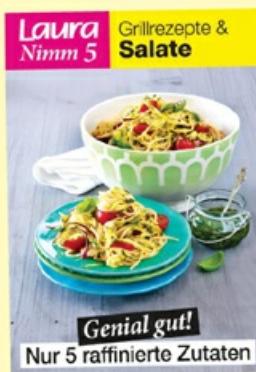
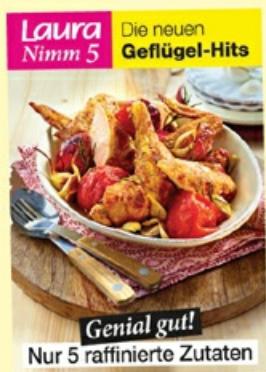
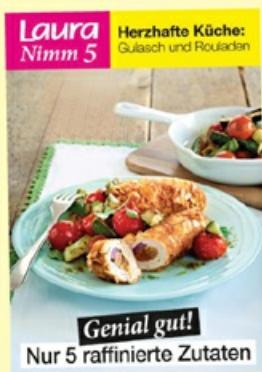
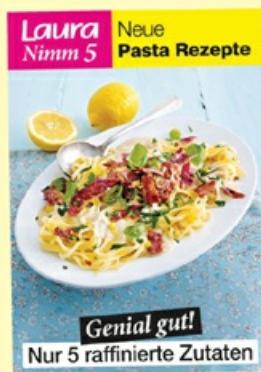
1. 1 Zwiebel würfeln, in 1 EL Butter an dünsten. Spinat und ca. 100 ml Wasser zufügen, bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten auftauen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Erneut kurz aufkochen, in ein Sieb gießen, abtropfen lassen.
2. 40 g Mehl in 40 g Butter anschwitzen. Je 400 ml Brühe und Milch einrühren, 3–5 Minuten kochen lassen. Frischkäse in die Soße rühren und würzig abschmecken.
3. Brätmasse aus der Haut drücken, mit etwas getrocknetem Majoran würzen. In einen Gefrierbeutel füllen, Ecke abschneiden. Masse in die Cannelloni spritzen. Spinat in gefetteter Auflaufform verteilen. Cannelloni darauflegen. Soße darübergießen. Mit Käse bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 30–40 Minuten garen. Evtl. mit Majoran garniert.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde. Pro Portion ca. 860 kcal, E 38 g, F 59 g, KH 46 g

Appetit auf mehr ?

Laura Nimm 5 Feine Obstkuchen

Genial gut!
Nur 5 raffinierte Zutaten



Laura
bietet weitere tolle Rezept-Ideen!

Impressum:

Heinrich Bauer Dienstleistungs KG
Digital Brand Solutions & Innovation
Meßberg 1
20077 Hamburg
e-mail: appsupport@bauermedia.com
Telefax oder Tel.: +49 40 3019-0

Vertretungsberechtigter Geschäftsleiter:

Carsten Schüerhoff (erreichbar unter der Anschrift der Heinrich Bauer Dienstleistungs KG)

Handelsregister-Nummer:

Amtsgericht Hamburg, HRA 78125

USt-ID: DE118908116

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

Viola Wallmüller
Chefredakteurin
Bauer Women GmbH
Redaktion Laura
Meßberg 1
20067 Hamburg

eBook-Herstellung und Auslieferung:

readbox publishing, Dortmund
www.readbox.net