

NUDELN & AUFLÄUFE

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Nudeln mit Gemüsesoße



Zutaten (10 Portionen)

500 g	Gabelspaghetti
400 g	Möhren
2	bunte Paprika (400 g)
1/2 Bund	Lauchzwiebeln
1	Salatgurke
150 g	TK-Erbсен
2 EL	Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Instant-Gemüsebrühe	
400 ml	Milch, 1,5 % Fett
1 Becher	Sahne (200 g)
25 g	geriebener Parmesan
1/2 Bund	Schnittlauch in Röllchen

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Gemüse waschen, putzen und ggf. schälen. Möhren und Paprika würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Salatgurken schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Das klein geschnittene Gemüse in Öl andünsten, mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen und die Hälfte der Milch sowie die Sahne dazu gießen. TK-Erbsen hinzufügen. Alles bei kleiner Hitze so lange köcheln lassen, bis das Gemüse noch einen leichten Biss hat.

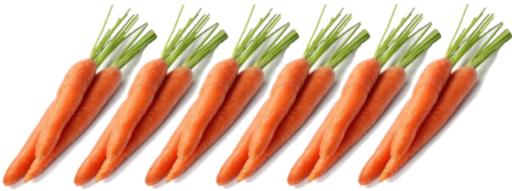
Die gegarten Nudeln unterheben und bis zu weiteren 200 ml Milch dazugeben, so dass eine leichte Soße entsteht. Zum Schluss den Parmesankäse und den Schnittlauch unterheben.

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Hörnchennudeln mit Möhrenrahm



Zutaten	(10 Portionen)
500 g	Hörnchennudeln
1 EL	Butter oder Margarine
2	Zwiebeln (80 g)
500 g	Möhren
400 ml	Gemüsebrühe
1 Becher	Kräuter Crème fraîche (150 g)
2 EL	frische gehackte Kräuter nach Geschmack
Jodsalz, Pfeffer	

Zubereitung

Hörnchennudeln in Salzwasser bissfest garen und in ein Sieb abgießen.

Zwiebeln schälen und würfeln. In Butter oder Margarine andünsten. Möhren waschen, schälen, würfeln und mitdünsten. Gemüsebrühe dazugeben und bei mittlerer Hitze 10-15 Min. köcheln lassen.

Soße pürieren, Crème fraîche hineingeben und erneut erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Tellern mit frisch gehackten Kräutern bestreuen oder Kräuter in einem separaten Schälchen zum Selbstnehmen dazustellen.

Tipp: Mit grünen Nudeln sieht es toll aus.

Vegetarische Bolognese



Zutaten (10 Portionen)

4	Zwiebeln (160 g)
2 EL	Olivenöl
1 Paket	passierte Tomaten (500 g)
1/2 Tube	Tomatenmark
1-2	Zucchini (300 g)
5	frische Tomaten (300 g)
1 Becher	Kräuter-Crème fraîche

Jodsalz, Pfeffer, 1 Prise Zucker,
Italienische Kräuter

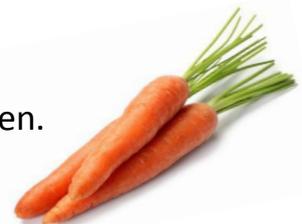
Zubereitung

Zwiebeln schälen und klein würfeln und in Öl andünsten. Passierte Tomaten und Tomatenmark unterrühren und aufkochen.

Zucchini und Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. Das Gemüse zu der Tomatensoße geben und ca. 5 Min. köcheln lassen, so dass die Zucchini noch bissfest sind. Gelegentlich umrühren. Crème fraîche unterrühren und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Dazu Nudeln reichen.

Tipp: Die Bolognese kann je nach Geschmack auch püriert werden.



Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Gebratene Nudeln



Zutaten (10 Portionen)

500 g	(Vollkorn)Nudeln
2 Stangen	Lauch (400 g)
1 gr.	Zwiebel (60 g)
2-3	Möhren (250 g)
5	Tomaten (300 g)
6 2 EL	Rapsöl
2 TL	Paprikapulver

Instant-Gemüsebrühe, Jodsalz,
Pfeffer, frische gehackte Kräuter

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Möhren waschen, schälen und würfeln. Tomaten häuten: Dazu auf der Unterseite kreuzweise leicht einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, nach einer Weile aus dem Wasser nehmen und die Haut abziehen. Stielansatz entfernen, anschließend Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Paprikapulver in Öl in einer großen Pfanne kurz andünsten. Das vorbereitete Gemüse zugeben und 15 Min. dünsten. Evtl. dazu etwas Wasser zugießen. Mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die gekochten Nudeln unterheben und kurz mitdünsten. Mit den Kräutern bestreut servieren.

Dazu passt: Blattsalat und Obstquark oder -joghurt als Dessert.

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Cannelloni mit Gemüse-Füllung



Zutaten (10 Portionen)

Für die Füllung:

2	Möhren (200 g)
1/2	Brokkoli (250 g)
1/2	Blumenkohl (350 g)
4	Lauchzwiebeln
1	Zucchini (200 g)
2 EL	Rapsöl
1 Becher	Schmand
	Jodsalz, Pfeffer

Für die Soße:

1 Dose	Tomaten (800 g)
etwas	frisch gehackte Petersilie und Basilikum
	Jodsalz, Pfeffer

Zum Füllen und Überbacken:

20	Cannelloni (500 g Rohgewicht)
100 g	geriebener Gouda

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Broccoli und Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, Stiele möglichst mitverwenden und würfeln. Lauchzwiebeln in kleine Ringe und die Zucchini in Würfel schneiden. Das zerkleinerte Gemüse in Öl ca. 5-10 Min. andünsten, so dass es noch bissfest ist. Danach salzen und pfeffern und in eine Schüssel zum Abkühlen füllen. Schmand hinzugeben und alles gut vermischen.

Tomaten pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die gehackten Kräuter nach Geschmack untermischen.

Eine Auflaufform einfetten. Cannelloni mit der Gemüsemischung füllen, die Auflaufform damit auslegen. Tomatensoße darüber gießen, mit Käse bestreuen und bei 180 °C Umluft ca. 20 Min. überbacken.

Bunter Nudelauflauf

Nudeln

Zwiebeln

Öl

Knoblauch

Tomaten

Sahne

PAPRIKA

Käse

Basilikum

Zutaten (10 Portionen)

500 g	Nudeln, z.B. Spiralnudeln
2	Zwiebeln (80 g)
1 EL	Rapsöl
1-2	Knoblauchzehen
2 EL	Tomatenmark
4	Tomaten (250 g)
2	gelbe Paprika (400 g)
2 Becher	Schmand (400 g)
100 g	geriebener Käse (Gouda)
	einige Blättchen frisches Basilikum
	Jodsalz, Pfeffer und Kräuter/Gewürze nach Geschmack

Zubereitung

Zuerst Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen und in ein Sieb abgießen.

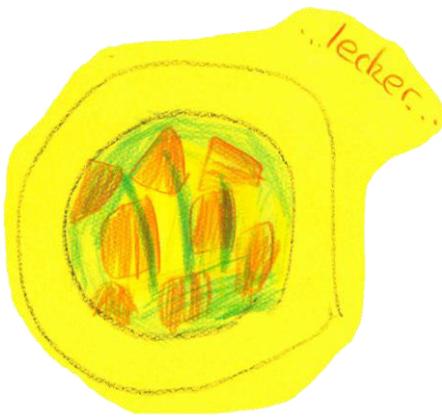
Zwiebeln schälen, würfeln und in dem Öl andünsten. Knoblauch klein schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben. Alles eine Weile weiter dünsten. Tomaten und Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Kurz mitdünsten, dann Schmand dazugeben.

Basilikumblätter abbrausen und zerkleinern. Die Soße mit dem Basilikum, Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen und Kräutern nach Geschmack würzen.

Nudeln in eine eingefettete Auflaufform geben und mit der Soße übergießen. Anschließend den geriebenen Käse auf der Soße verteilen. Bei 180°C Umlauf 20 Min. goldgelb überbacken.

Dazu passt: Blattsalat oder Rohkost

Spinatlasagne



Zutaten (10 Portionen)

Spinatsoße:

- 2 Pakete TK-Blattspinat (à 450 g)
- 1 Gemüsezwiebel (250 g)
- 5 EL Butter oder Margarine (50 g)
- 5 EL Mehl (50 g)
- 600-800ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 Becher saure Sahne (150 g)
- 1 Becher Kräuter Crème fraîche
- 2 Ecken Kräuterschmelzkäse

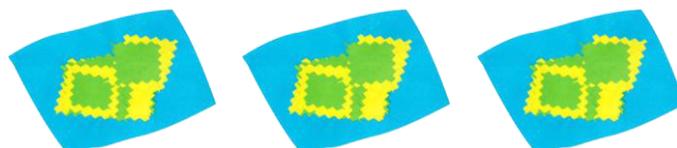
Zum Überbacken:

- 500 g Lasagne Platten
- 100 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)
- Jodsalz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Spinat nach Anleitung auftauen. Gemüsezwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin goldgelb andünsten. Mehl auf einmal hinzugeben. Mit einem Schneebesen kräftig verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Dann nach und nach mit Milch auffüllen und aufkochen. Dabei kräftigiterrühren. Saure Sahne, Crème fraîche und Schmelzkäse unterrühren. Den aufgetauten Spinat zur hellen Soße geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

In einer Auflaufform abwechselnd Spinatmasse und Lasagne-Platten aufschichten. Mit der Spinatmasse beginnen und enden. Zum Schluss die Lasagne mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180 °C ca. 25-30 Min. überbacken.



Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Grünkernlasagne



Zutaten (10 Portionen)

200 g geschroteter Grünkern
 500 ml Gemüsebrühe
 1 gr. Zwiebel (60 g)
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Olivenöl
 1-2 Möhren (150 g)
 1 Paket passierte Tomaten (500 g)
 70 g Basilikum-Pesto
 1 Handvoll frischer Basilikum
 Jodsalz, Pfeffer, Oregano

Für die Béchamelsoße:

4 EL Butter oder Margarine (40 g)
 4 EL Mehl (40 g)
 400 ml Wasser
 200 ml Milch, 1,5 % Fett
 60 g geriebener Parmesan
 Jodsalz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Zum Überbacken:

500 g Lasagne-Platten
 20-30 g geriebener Parmesan

Zubereitung

Grünkern etwa 20 Min. in Gemüsebrühe köcheln.

Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln, in Öl andünsten und zum gegarten Grünkern geben. Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Die geraspelten Möhren, passierte Tomaten und Basilikum-Pesto ebenfalls zur Grünkernmasse geben und alles gut vermengen. Mit Salz Pfeffer und Oregano abschmecken. Basilikumblätter waschen, grob hacken und untermischen.

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen

