



Leichter kochen,
besser essen!



KW 52 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Leckerer Gemüse-Nudelauflauf

mit Tomatensoße und Pinienkernen

Tomaten und Spinat sind ohnehin eine prima Kombi, mit Blumenkohl und frisch geriebener Muskatnuss gewinnt der Auflauf aber noch eine weitere Geschmacksnote. Zudem lassen sich Aufläufe auch gut vorbereiten und sogar einfrieren. Wann auch immer Du den Auflauf zubereitest, lass ihn Dir schmecken!



30 min.



Stufe 1



Knoblauch



Tomatenpassata



Spinat



Blumenkohl



Käse



Penne



Pinienkerne



Muskatnuss

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knoblauch	1/8	1/4
Tomatenpassata	500 ml	1000 ml
Spinat	200 g	400 g
Blumenkohl	1	2
Käse, gerieben 7)	50 g	100 g
Penne 1)	250 g	500 g
Pinienkerne 15)	25 g	50 g
Muskatnuss	1	2

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Allergene
enthalten (bitte Verpack-
ungshinweise beachten)

Nährwerte pro Person

Kalorien: 916 kcal
Kohlenhydrate: 99 g
Fett: 30 g, Eiweiß: 32 g
Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Oliveneröl, Salz, Pfeffer, Zucker, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner Topf, Sieb (2), großer Topf, Auflaufform, kleine Pfanne, Küchentuch



1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Knoblauch** abziehen und in feine Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf ½ EL **Oliveneröl** erwärmen, **Knoblauch** bei schwacher Hitze ca. 1 Min. darin anbraten. Dann mit **Tomatenpassata** ablöschen und bei schwacher Hitze einmal aufkochen lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. Dann beiseitestellen.



2 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. **Spinat** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen, evtl. etwas zerkleinern. **Blumenkohl** waschen und in feine Röschen aufteilen. **Penne** ins kochende Wasser geben und in 8-12 Min. bissfest garen. Für die letzten 4 Min. der Garzeit **Blumenkohlröschen** zufügen. Anschließend beides in das Sieb mit dem **Spinat** abgießen, kurz ausdampfen lassen und zusammen mit **Spinat** in einer großen Schüssel vermischen.



3 Eine Auflaufform leicht einfetten und **Tomatensoße** darin verteilen. **Penne-Spinat-Blumenkohl-Mischung** darauf verteilen, **Käse** darüber streuen und 15-20 Min. im Ofen backen.

4 In einer kleinen Pfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Auflauf nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und ein paar Min. unter einem Küchentuch ruhen lassen.

5 **Gemüse-Nudelauf** auf Tellern verteilen, mit **Pinienkernen** bestreuen, ein wenig frisch geriebene **Muskatnuss** darüber geben und genießen!

