



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGETARISCH - 1 PORTION

AUFLAUF MIT BROKKOLI UND NUDELN

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Röschen vom Brokkoli trennen, 5 Minuten in kochendes Salzwasser geben und anschließend in einem Sieb abgießen.
3. Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und zusammen mit den Brokkoliröschen in eine Auflaufform geben.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken.
5. Ei, Milch und saure Sahne zum Knoblauch geben und gut verquirlen. Zwiebelwürfel und Parmesan unterrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Die Soße über den Auflauf gießen und mit dem Mozzarella bestreuen. Das Ganze für ca. 30 Minuten in den Backofen geben.

ZUTATEN

60 g Vollkornnudeln
100 g Brokkoli
0,5 Zwiebel
0,5 Knoblauchzehe
1 Ei
40 ml Milch, 1,5 % Fett
10 g saure Sahne, 10 % Fett
1 TL Parmesan, gerieben
30 g ger. Mozzarella, 8,5 % Fett
Salz
Pfeffer
Muskat



439
Kalorien



44g
Kohlenhydrate



27g
Eiweiß



14g
Fett



9g
Ballaststoffe