



 40 Minuten

 Einfach

## BROKKOLI-NUDEL-AUFLAUF

Der zeitlose Klassiker: Brokkoli-Nudel-Auflauf mit Käse überbacken. Dazu eine cremige Sahnesauce und es wird zum Niederknien gut!

 So wird's gemacht :

### SCHRITT 1

Für den Brokkoli-Nudel-Auflauf zunächst den Brokkoli in Röschen schneiden, gründlich abwaschen und für 12 Minuten in Salzwasser garen lassen.

### SCHRITT 2

Währenddessen die Tomaten waschen und halbieren und die Zwiebel schälen und zerkleinern.

### SCHRITT 3

Zwiebel in einer Pfanne mit Öl glasig anbraten. Mehl dazugeben, anschwitzen und unter ständigem Rühren mit Brühe und Sahne ablöschen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Alles gut aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat verfeinern.

### SCHRITT 4

Die Nudeln 8 Minuten in Salzwasser kochen und durch ein Sieb abtropfen lassen.

### SCHRITT 5

Die Auflaufform gut mit Butter einfetten und den Brokkoli, die Nudeln und die Tomaten darin verteilen. Die Sahnesauce darüber geben, mit Käse bestreuen und für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 175 °C (Umluft) fertig backen. Makkaroni-Brokkoli-Auflauf aus dem Ofen nehmen und schmecken lassen!

### NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2196/525

Fett (g): 28



 Zutaten

4 Portionen

400 g Brokkoli

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Muskat, frisch gerieben

1 Zwiebel

250 g Kirschtomaten

150 g MILRAM Auflaufliebe

1 Schuss Öl

40 g Mehl

375 ml Gemüsebrühe

125 ml MILRAM Frische Schlagsahne 30 % Fett

400 g Makkaroni

1 TL Butter

Kohlenhydrate (g): 40

Eiweiß (g): 18