



35 Minuten

 Einfach

VEGANER NUDELAUFLAUF MIT TOMATEN UND SPINAT

Probier doch heute mal unser leckeres Nudelauflauf-Rezept! Mit getrockneten Tomaten, Spinat und obendrauf unsere zart schmelzende vegane Auflauf-Zeit.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für unseren veganen Nudelauflauf zunächst die Cashewkerne in lauwarmem Wasser 15 Min. einweichen. In dieser Zeit Cherry-Tomaten und Spinat waschen und trocknen. Die Tomaten halbieren und den Spinat grob hacken. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen (ca. 8 Min.), abgießen und mit dem Spinat und den Tomaten in einer Auflaufform vermengen.

SCHRITT 2

Den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden und den Knoblauch schälen.

SCHRITT 3

Die Cashewkerne abgießen und mit Knoblauch, Gemüsebrühe, Haferdrink, 50 g Auflauf-Zeit und einer Prise Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine mixen. Die getrockneten Tomaten und Riesenbohnen in die Auflaufform geben und mit der Cashewmischung bedecken. Den übrigen pflanzlichen Raspelkäse darüberstreuen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. goldbraun backen. Fertig ist ein leckeres veganes Nudelgratin.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2953/707



Zutaten

4 Portionen

150 g Cashewkerne

200 g Cherry-Tomaten

75 g Babyspinat

125 g getrocknete Tomaten

250 ml Haferdrink (oder andere pflanzliche Option)

1 Knoblauchzehe

250 ml Gemüsebrühe, lauwarm

etwas Salz, Pfeffer

300 g Nudeln (z.B. Collezione)

400 g weiße Riesenbohnen (Abtropfgewicht 250g)

150 g MILRAM Auflauf-Zeit

Fett (g): 28

Kohlenhydrate (g): 89

Eiweiß (g): 19