

Rezept des Monats

Februar 2025 Brokkoli-Nudelauflauf

Zutaten (4 Portionen):

- 300g Dinkel-Vollkornnudeln
- 600g Brokkoli
- 400g passierte Tomaten
(in Glas oder Dose)
- 250g Mozzarella oder Feta
- 2EL Sesam
- Salz, Pfeffer
- 2TL Paprikapulver
- 2TL italienische Kräuter
- Nach Belieben Basilikumblätter



So wird's gemacht:

Nudeln (Penne, Spiralen oder Hörnchen) in Salzwasser kochen und abseihen.

Brokkoli putzen, waschen und ca. 5min in wenig Salzwasser garen.

Währenddessen je nach Vorliebe Mozzarella oder Feta in kleine Stücke schneiden.

Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Passierte Tomaten mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Paprikapulver würzen und in eine Auflaufform geben. Die gekochten Nudeln, den Brokkoli sowie Mozzarella/Feta darin verteilen und mit Sesam bestreuen.

Den Auflauf im Ofen etwa 10min überbacken.

Zum Servieren nach Belieben mit Basilikumblättern bestreuen.

Außerdem passt grüner Salat perfekt als Beilage zum Auflauf dazu.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil