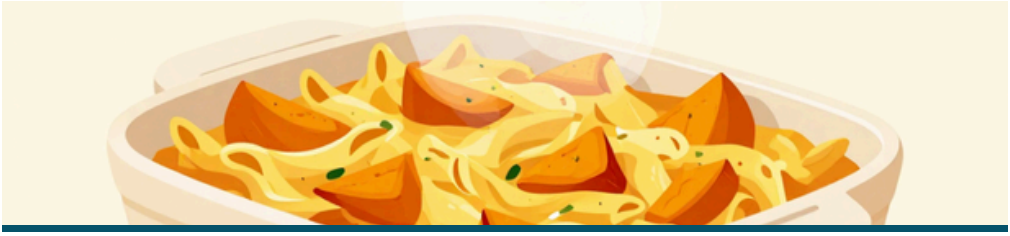
MEINE GESUNDHEIT & ICH

Bunte Herbstküche: Kürbis-Nudel-Auflauf



Zutaten für 4 Personen

- 500 g Nudeln
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Frischkäse
- 100 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer, Muskat

Familien-Tipp

Macht das Kochen zur gemeinsamen Aktion. Kinder können z. B. den Kürbis waschen, die Nudeln untermischen und den Käse darüberstreuen.

1. 

Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Hokkaido braucht vorher nicht geschält werden.

2. 

Zwiebel würfeln und im Öl glasig braten. Kürbis und Gemüsebrühe dazugeben und etwa 10 Minuten weich garen.

3. 

Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer sowie einer Prise Muskat abschmecken. Nudeln untermischen und alles in eine Auflaufform geben.

4. 

Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.