

STAND: JULI 2016

Nudel-Brokkoli-Auflauf



Zutaten

1 Portion

80 g	Nudeln (z. B. dünne Makkaroni)
100 g	Brokkoli (frisch oder TK)
40 g	Ei (Größe M)
60 g	Gekochter Schinken, in kleine Würfel
100 ml	Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral
10 g/ 1 geh. TL	Butter
30 g	Geriebener Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.
	Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung garen und erkalten lassen. Den küchenfertigen Brokkoli blanchieren und ebenfalls kalt werden lassen. Eine Auflaufform mit der Butter einfetten. Nudeln, Brokkoli und die Schinkenwürfel mischen und in die Auflaufform geben. Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral, Ei und die Gewürze gut verrühren und die Masse damit übergießen. Den geriebenen Käse darüber streuen.

Den Auflauf bei ca. 160 °C 20-30 Minuten backen.

Tipp

Den Brokkoli kann man nach Geschmack z. B. durch Blumenkohl, Champignons oder Blattspinat austauschen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	864 kcal
Eiweiß	54,8 g
Kohlenhydrate	81,8 g
Fett	34,9 g