



Pasta-Auflauf mit Apfel-Gurke-Salat



NUDEL-SPECIAL

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die Pasta zum Kochen bringen. Die Paprika vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein reiben. Die Paprika, die Zwiebel und den Knoblauch in einer großen Pfanne mit 1 TL Olivenöl bei starker Hitze 2-3 Min. anbraten. 1 1/2 EL Wasser, Salz, Zucker und Pfeffer zufügen und das Gemüse abgedeckt 3-4 Min. garen, bis die Paprika weich wird. Die Pasta in das kochende Wasser geben und ca. 7 Min. kochen, sie soll noch nicht ganz gar sein. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Das angebratene Gemüse und die Crème légère in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten Soße pürieren. Die Pasta mit der Soße und der 1/2 des Käses vermengen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. In eine mittelgroße Auflaufform geben und den restlichen Käse darüberstreuen. Den Auflauf im Ofen ca. 10 Min. backen, bis der Käse knusprig und goldbraun ist. Den Apfel vierteln, entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Gurke mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. 2 TL Olivenöl, 1/2 EL Essig, 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit dem Apfel und der Gurke vermengen. Den Auflauf mit dem Salat anrichten.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 80 g Vollkornnudeln
- 2 Paprika, rot (ca. 310 g)
- 1 Zwiebel, klein (ca. 40 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Becher Crème légère 15 % Fett
- 50 g Gouda 20 % Fett, gerieben
- 1/2 Apfel, grün (ca. 70 g)
- 1/2 Gurke (ca. 275 g)
- 3 TL Olivenöl
- 1/2 EL Essig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker



800 kcal
Kalorien



89 g
Kohlenhydrate



32 g
Fett



33 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt