

Grüne Mac and Cheese mit Brokkoli

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





Zutaten

für 4 Portionen	
Blattspinat	100 g
Brokkoli	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Cheddar	250 g
Salz	
Makkaroni	500 g
Butter	4 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Milch	1 L
Parmesan, gerieben	4 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	
Mandeln, gehobelt	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Sieb, grobe Reibe

- 1. Spinat waschen und abtropfen lassen. Brokkoli waschen, 20–30 kleine Röschen abtrennen, Strunk ggf. schälen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Cheddar grob reiben.
- In einem Topf ca. 5 I Salzwasser aufkochen. Makkaroni im siedenden Salzwasser ca.
 Min. bissfest garen. Nach ca. 5 Min. Brokkoliröschen in den Topf geben und zusammen zu Ende garen. In das Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 3. In einem Topf Butter auf hoher Stufe erhitzen und Brokkolistrunk, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Mehl bestäuben, einrühren und mit Milch ablöschen. Sauce ca. 10 Min. köcheln, bis sie leicht dickflüssig wird.
- 4. Spinat zur heißen Sauce geben und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Sauce fein pürieren, Cheddar und Parmesan einrühren und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 5. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Makkaroni und Brokkoliröschen im Topf mit der grünen Brokkoli-Cheddar-Sauce vermengen und abschmecken. In einer Auflaufform verteilen und ca. 10–15 Min. backen.
- 6. Währrenddessen eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandelblättchen fettfrei ca. 2 Min. goldbraun rösten. Grüne Mac and Cheese mit Brokkoli aus dem Ofen nehmen, mit Mandeln bestreuen und servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1088 kcal
Kohlenhydrate	121 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	41 g