



Grüne Mac and Cheese mit Brokkoli

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



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	
Muskatnuss, gemahlen	
Mandelblättchen	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.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Makkaroni im siedenden Salzwasser ca. 9 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. Währenddessen 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.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 1088 kcal

Kohlenhydrate 121 g

Eiweiß 46 g

Ballaststoffe 9 g

Fette 41 g
