



Mac and Cheese mit Rucola und Limettendressing

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Butter	3 Esslöffel
Weizenmehl, Type 405	3 Esslöffel
Milch	250 ml
Gemüsebrühe	250 ml
Emmentaler gerieben	200 g
Rosenpaprika	
Parmesan	40 g
Rucola	150 g
Senf	1 Esslöffel
Zucker	
Macaroni	500 g
Öl	2 Esslöffel
Honig	1 Esslöffel
Limetten	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Wasser	3 Esslöffel

Zubereitung

Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen.

Derweil in einem Topf 3 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen, mit Mehl verrühren und mit Milch und Gemüsebrühe unter ständigem Rühren auffüllen. Aufkochen und vom Herd nehmen.

Maccheroni im sprudelnden Salzwasser für ca. 9 - 11 Minuten bissfest garen. Fertige Nudeln in einem Sieb abgießen und in eine Auflaufform geben. Emmentaler und Paprikapulver in die Béchamelsauce rühren und langsam schmelzen lassen. Käsesauce über die Maccheroni gießen und vermengen. Parmesan über die Nudeln reiben und im Ofen für ca. 8 Min. backen.

Rucola im Sieb waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel Senf, Öl, Honig und Wasser mit dem Schneebesen glatt rühren. Limette waschen, halbieren, auspressen und 2 EL vom Saft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola zur Vinaigrette geben und vermengen. Auflauf aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und mit Salat servieren.

Guten Appetit!

Info: Béchamelsauce (auch: Sauce Béchamel oder Milchsauce) ist eine helle Sauce aus Milch, Butter und Mehl, die meist zu Gemüse, Kartoffeln oder Eierspeisen serviert wird. Als klassische Grundsauce findet sie variiert bei vielen Gerichten Verwendung. Unverzichtbar ist sie z.B. bei einer klassischen Lasagne oder auch bei den beliebten Königsberger Kloppen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	713 kcal		
Kohlenhydrate	60 g	Ballaststoff	1 g
Eiweiß	29 g	Fette	39 g