Mac and Cheese mit Salat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Makkaroni	500 g
Butter	3 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Gemüsebrühe	250 ml
Milch	250 ml
Emmentaler gerieben	200 g
Rosenpaprika	
Parmesan, gerieben	4 EL
Rucola	150 g
Bio Limetten	1 St.
Öl	2 EL
Wasser	3 EL
Honig	1 EL
Senf	1 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, große Auflaufform, Sieb, Schneebesen

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Makkaroni im siedenden Salzwasser für ca. 9 Min. bissfest garen. Fertige Nudeln in einem Sieb abgießen und in eine Auflaufform geben.

2. Für die Béchamelsauce derweil in einem Topf 3 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen, Mehl einrühren und mit Gemüsebrühe und Milch unter ständigem Rühren auffüllen. Aufkochen und vom Herd nehmen. Emmentaler in die Béchamelsauce rühren und langsam schmelzen lassen. Mit Salz und Paprikapulver würzen.

3. Käsesauce über die Makkaroni gießen und vermengen. Parmesan über die Nudeln verteilen und im Ofen für ca. 10–12 Min. backen.

4. Rucola in einem Sieb waschen und trocken schleudern. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Öl, Wasser, 2 EL Limettensaft, Honig und Senf mit dem Schneebesen glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola zur Vinaigrette geben und vermengen.

5. Makkaroni-Auflauf aus dem Ofen nehmen, Mac and Cheese 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 Klopsen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	846 kcal
Kohlenhydrate	101 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	33 g