



Mac'n'Cheese mit Brokkoli

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Brokkoli	1 St.
Makkaroni	500 g
Butter	40 g
Weizenmehl, Type 405	40 g
Milch	400 ml
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Gouda, gerieben	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. In einem Topf Salzwasser zugedeckt aufkochen. Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Pasta im kochendem Salzwasser ca. 9–12 Min. bissfest garen, dabei Brokkoli die letzten 4 Min. mitgaren. Anschließend in ein Sieb abgießen, dabei 500 ml Kochwasser auffangen. Nudeln und Brokkoli abtropfen lassen.
2. In einem Topf Butter auf niedriger Stufe ca. 3 Min. schmelzen. Mehl zufügen und unter Rühren kurz darin anschwitzen. Mit aufgefangenem Nudelkochwasser und Milch ablöschen, dabei kräftig rühren. Aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen, dabei mit Pfeffer, Muskatnuss und wenig Salz würzen und häufig rühren.
3. Gouda in der Bechamelsauce schmelzen lassen und ggf. nachwürzen. Nudeln und Brokkoli zufügen und darin kurz erhitzen, dann servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	841 kcal
Kohlenhydrate	111 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	28 g