



Nudelauflauf mit Zucchini und Karotten

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
15minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	2 St.
Zucchini	1 St.
Penne Rigate	500 g
Öl	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Majoran, getrocknet	
Milch	200 ml
Eier	2 St.
Emmentaler gerieben	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Sieb, grobe Reibe

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

2. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Penne im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebel mit Karotten darin ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

4. In einer Schüssel Milch mit Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Auflaufform Penne, Karotten, Zucchini und Käse abwechselnd schichten. Zum Schluss mit der Eier-Milch-Mischung übergießen und mit restlichem Käse bestreuen. Im Ofen ca. 20 Min. überbacken.

5. Auflauf aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Einen Nudelauflauf kannst du auch einfach mit gekochten Nudeln vom Vortag zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	773 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	24 g