

## **Vegetarischer Nudel-Gemüse Auflauf**

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

### **Zutaten:**

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Karotten
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Brokkoli
- 1 Pastinake
- 1 Stück Muskatkürbis
- 500 g Pasta, z.B. Farfalle
- 200 g geriebener Käse
- Parmesan zum Reiben
  
- 50 g Butter
- 40 g Mehl
- 600 ml Milch
- Muskatnuss
- Salz & Pfeffer

### **Rezept:**

1. Das Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen. Den Blumenkohl und den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Die Karotten und die Pastinake klein raspeln. Den Muskatkürbis in kleine Würfel schneiden. Blumenkohl, Brokkoli und Muskatkürbis kann in etwas gesalzenem, kochenden Wasser blanchiert werden.
2. Die Pasta nach Packungsanleitung zubereiten, 2 Minuten vor der angegebenen Kochzeit abgießen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in ganz feine Würfel schneiden.
4. Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf zerlassen, danach das Mehl zügig mit einem Schneebesen einrühren. Nach und nach die Milch zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Unter Rühren köcheln lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Gemüse, die Pasta, die Zwiebel und den Knoblauch in einer großen Schüssel vermischen und dann in eine Auflaufform geben. Die Béchamelsoße darüber gießen. Den Auflauf nun noch mit dem geriebenen Käse bestreuen und bei 200°C Ober- und Unterhitze in den Backofen schieben. Wenn der Käse goldbraun geworden ist und das Gemüse al dente, kann der Auflauf aus dem Ofen geholt werden, das dauert ca. 30 Minuten.
6. Der Auflauf kann mit frisch geriebenem Parmesan serviert werden.

Dazu passt gut ein Eichblattsalat mit Honig-Senf-Dressing.

### **Fazit:**

Schmeckt sehr lecker. Kinder können bei allem helfen.