

Makkaroni-Gemüse-Auflauf



Zutaten für 2-3 Personen:

150 g kurze Makkaroni
100 g gekochter Schinken
150 g TK Erbsen
1 größere Karotte
20 g Butter
1 TL Mehl
150 ml kräftige Fleischbrühe
75 ml Sahne (fettreduziert)
oder Schmand
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat
Saft von 1/2 Zitrone
30 g Reibekäse

1. Karotte schälen und klein würfeln. Schinken in gleicher Größe schneiden. Erbsen in etwas Gemüsebrühe auftauen.
2. Makkaroni in reichlich Salzwasser 2 Minuten kochen, dann Karottenwürfel und Erbsen zugeben und weitere 6-7 Minuten garen.
3. Backofen auf 225° vorheizen.
4. Butter in einer Sauteuse aufschäumen lassen, Mehl einrühren, nach und nach mit Brühe und Sahne dicklich einköcheln. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat und etwas

Zitronensaft abschmecken.

5. Nudeln und Gemüse abgießen, kalt abbrausen und in einer Gratinform mit dem klein geschnittenen Schinken vermengen.

6. Mit der Sauce begießen und mit dem Reibekäse bestreuen. Im Ofen etwa 30-40 Minuten überbacken.

Hinweise:

Rezeptanregung aus dem Buch „Lafer nimmt ab“, Johann Lafer/Detlef Pape, Gräfe und Unzer, München 2009, S. 137

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 55 min, Hauptspeisen, Nudeln, Gratin, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 20.01.2023