

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Nudelaufbau „Kraut & Rüben“

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Vollkornnudeln, z. B. Hörnchen
- 1 Zwiebel Knoblauchzehen
- ½ kleinen Spitzkohl
- 2 große Karotten
- 1 große oder mehrere kleine Petersilienwurzeln
- 250 ml Wasser + 250 ml Bio-Sahne
- 3 EL Vollkornmehl
- Kräutersalz, Pfeffer und weitere Gewürze nach Geschmack (Tipp: „Curry grün“ von BRECHT)
- 150 g Blauschimmelkäse oder Reibekäse
- Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasserbissfest kochen, abgießen und in eine gebutterte Auflaufform füllen.

Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauchzehen in Scheibchen schneiden.

Spitzkohl in mundgerechte Stücke schneiden.

Karotten und Petersilienwurzel in Stifte oder dünne Scheibchen schneiden.

Blauschimmelkäse in Stücke schneiden (oder Reibkäse verwenden, v.a. wenn Kinder mitessen).

Zwiebel und Knoblauchzehen in einer Pfanne in Butterschmalz oder Bratöl anbraten. Die Karotten und Petersilienwurzel zugeben und 3-4 Minuten mit braten. Den Spitzkohl hinzufügen und weitere 2-3 Minuten dünsten. Kräftig würzen mit Kräutersalz, Pfeffer und Gewürzen nach Geschmack.

Das Vollkornmehl in das Wasser einrühren und zusammen mit der Sahne unter das Gemüse rühren. Einmal aufkochen lassen bis eine sämige Konsistenz entsteht. Das Gemüse jetzt zu den Nudeln geben und mit den Nudeln gut vermischen. Den Käse auf den Nudeln verteilen, zum Schluss mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Im Backofen bei 175 Grad Umluft 30 Minuten backen. Mit reichlich Salat servieren.

