



Kochen mit
babyclub.de

Kochen mit babyclub.de

Blitzschneller Nudelauflauf

Der Blitzschnelle Nudelauflauf macht seinem Namen alle Ehren, denn er ist in wenigen Minuten zubereitet. Die Nudeln kommen ohne Kochen aus, lediglich die Tomaten müssen geschnitten werden. Und die restliche Zeit, die der Auflauf im Ofen ist, hat man beide Hände frei für andere Dinge. Zudem versorgt das Gericht die Schwangere mit wichtigem Vitamin C aus den Tomaten für die Immunabwehr und Eisen aus den Dinkel-Nudeln und Thymian für die Blutbildung. Dinkel-Nudeln liefern weiterhin wertvolles Magnesium und Oliven und Feta beinhalten viel Calcium. Beides wichtig für die Muskeltätigkeit.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 150 g Dinkel-Spirelli
- 3 Tomaten
- ½ Pck. Feta zerkrümelt
- eine Handvoll schwarze Oliven
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Becher Schlagsahne
- Jodsalz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Thymian
- 1 TL Senf

ZUBEREITUNG

1. Die ungekochten Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben.
2. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auf die Nudeln geben und anschließend salzen und pfeffern. Den Feta mit den Händen zerkrümeln und über die Tomaten verteilen. Die Oliven ebenfalls darauf legen.
3. Die Gemüsebrühe gemeinsam mit der Sahne erhitzen und einmal aufkochen lassen. Knoblauch kleinhacken und dazugeben. Danach die Soße mit Senf, Thymian sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Soße über den Auflauf gießen. Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- / Unterhitze geben und etwa 30 min garen.

Guten Appetit

MEHR LECKERE & GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN FINDET IHR UNTER WWW.BABYCLUB.DE