

Bucatini-Auflauf

Bucatini, die langen Röhrennudeln, eignen sich bestens für Nudelaufläufe! Dieser Bucatini-Auflauf besteht aus aromatischen und saftigen Zutaten und so wird der Auflauf zum Geschmackserlebnis bei Groß und Klein! Die Hackfleisch- und Béchamelsauce bringen ein tolles Aroma hervor und in Verbindung mit Parmesan und Gouda erhält der Auflauf eine köstliche Note ☐

glutenfrei, weizenfrei, eifrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 – 5 Personen (Größe der Auflaufform etwa 33 x 23cm)

2 Packungen (500g) glutenfreie Bucatini ([ich verwende Le Asolano von Molino di Ferro](#))

100g Parmesan, gerieben

150g Gouda, gerieben

etwas Butter (ggf. laktosefrei) für die Form

Für die Hackfleischsauce:

2 EL Speiseöl

2 mittelgroße Zwiebel, klein gewürfelt

3 Knoblauchzehen, klein gewürfelt

400g gemischtes Hackfleisch

100ml trockener Weißwein

Etwa 400g Tomatensauce oder stückige Tomaten

150ml Brühe

1 EL Petersilie, gehackt
1 TL Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer

Für die Béchamelsauce:

30g Butter (ggf. laktosefrei)
30g helle glutenfreie Mehlmischung auf Reis-Kartoffelbasis
ODER 20g helle glutenfreie Mehlmischung auf Maisbasis. [HIER](#)
gibt's Infos zu Mehlmischungen.
500ml Milch (ggf. laktosefrei)
etwas Muskatnuss
Salz, Pfeffer

1. Für die Hackfleischsoße Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Hackfleisch zugeben und alles bröselig anbraten. Alle restlichen Zutaten für die Hackfleischsauce zugeben und etwa 15 Minuten kochen lassen, sodass die Sauce etwas einreduziert und nicht zu flüssig ausfällt. Dabei immer wieder rühren.
2. Unterdessen die Béchamelsauce zubereiten. Butter in einem Topf schmelzen, glutenfreies Mehl zugeben und kurz anschwitzen. Unter rühren die Milch zugießen und einmal aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Sauce mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und immer wieder rühren, damit sich keine Haut bildet.
3. Bucatini nach Anleitung kochen und abgießen.
4. Eine Auflaufform mit Butter auspinseln. Die halbe Nudelmenge in die Auflaufform geben, dann 50g Parmesan darauf verteilen. Die Hackfleischsauce darauf verteilen, dann die restliche Nudelmenge darauf geben. Anschließend die Béchamelsauce auf die Nudelschicht streichen, mit der restlichen Parmesanmenge und Gouda bestreuen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 35 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Als Beilage schmecken Blattsalate köstlich.

Milchfrei – Tipp: Anstatt Parmesan und Gouda auf vegane Käsealternativen zurückgreifen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte erhältlich. Vegane Margarine anstatt Butter einsetzen. Milch durch Mandeldrink austauschen.



