Nudel-Schinken-Auflauf

Glutenfreie Nudeln, herzhafter Schinken und knackiger Brokkoli vereinen sich in diesem Auflauf zu einem echten Familienliebling. Eine cremige Soße aus Sahne, Käse und Gewürzen rundet das Gericht perfekt ab – einfach gemacht und richtig lecker! Wer Brokkoli nicht mag, kann ihn problemlos durch Lauch ersetzen. In kurzer Zeit zubereitet, eignet sich der Auflauf ideal für stressige Tage – unkompliziert, sättigend und voller Geschmack!

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

Für 4 – 5 Personen

500g Brokkoli
200g gekochter Schinken
150g geriebener Käse (ggf. laktosefrei)
4 Eier
100ml Milch (ggf. laktosefrei
200g Sahne
Salz
Pfeffer
1 EL Schnittlauchröllchen
325g glutenfreie Nudeln*

1. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Schinken klein würfeln.
2. Die glutenfreien Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

Brokkoli etwa 4 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen und mitgaren. Anschließend beides abgießen und in eine gefettete Auflaufform geben.
3. Schinken und die halbe Käesmenge ebenfalls in die Auflaufform geben und alles gut verrühren.
4. Eier, Milch, Sahne, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen verquirlen und auf die Nudelmischung gießen. Den restlichen Käse darüberstreuen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft) etwa 35 Minuten backen. Den fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Tipp: Als Beilage schmecken Blattsalate köstlich.

Milchfrei – Tipp: Eine vegane Käsealternative einsetzen. Milch durch Cashewdrink austauschen. Sahne durch Cashew-Cuisine ersetzen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte verfügbar.

*Auf den Bildern sind glutenfreie Cellentani von Molino di Ferro zu sehen, z.B. HIER erhältlich. Der Auflauf gelingt auch bestens mit maisfreien Reisvollkornnudeln.

Bild 1: Der Nudel-Schinken-Auflauf vor dem Backen. Weitere Bilder: Der fertige Nudel-Schinken-Auflauf.

rezepte-glutenfrei.de

rezepte-glutenfrei.de

rezepte-glutenfrei.de