

Nudelaufwurf fix & lecker

Saftig geschmackvoller Nudelaufwurf und im Nu zubereitet!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp,
eifrei, fruktosearm siehe Tipp



Für 2 – 3 Personen

120g Debreziner

$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote

250g glutenfreie Fusilli (z.B. Le Veneziane von Molino di Ferro)

200g Tomatensauce (z.B. Kinder-Tomatensauce von Zwergenwiese)

200ml Sahne (laktosefrei) oder Mandel-cuisine von EcoMil

350ml Wasser

1 Kugel Mozzarella (laktosefrei)

frische Petersilie

Oregano

Basilikum

Salz

Pfeffer

1. Debreziner klein schneiden. Paprika klein würfeln.

2. Debreziner in einer großen Pfanne anbraten. Paprika zugeben und kurz mitbraten. Alle restlichen Zutaten, auch die ungekochten Nudeln mit in die Pfanne geben und verrühren. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze etwa 15 – 20 Minuten köcheln lassen.

3. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und unter den Nudelaufwurf heben. Die Pfanne für etwa 2 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf

mittlerer Schiene) stellen, damit der Mozzarella schmilzt.

Beilage: Salat

Variation: Anstatt Debreziner kann gekochter Schinken, gemischtes Hackfleisch oder würzige italienische Wurst verwendet werden.

Anstatt Mozzarella kann geriebener Käse verwendet werden.

Milchfrei – Tipp: Mandel – Cuisine von EcoMil anstatt Sahne verwenden. Veganen Streukäse (z.B. Wilmerburger Pizzaschmelz anstatt Mozzarella.

Fruktosearm – Tipp: Anstatt Paprika können je nach Verträglichkeit Zucchini, Gemüsemais, Erbsen oder Champignons verwendet werden. Tomatensauce durch Sahne oder Mandel – Cuisine oder [Tomatenketchup von Frusano](#) ersetzen.