

Nudelgratin fix & easy

So fix zubereitet und so lecker! Für den Nudel-Schinken-Auflauf werden die Nudeln nicht vorgekocht und so steht im Nu und ohne großen Aufwand ein cremig-köstlicher Nudelauflauf bereit! Der Auflauf kann auf Wunsch vegetarisch oder mit Räucherlachs anstatt Schinken zubereitet werden. Tipps sind am Rezeptende notiert ☐

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 2 Personen

250g glutenfreie Fusilli, ungekocht

150g gekochter Schinken, klein gewürfelt

100g TK-Erbsen

200ml Sahne (ggf. laktosefrei), nicht aufgeschlagen

400ml Milch (ggf. laktosefrei)

15g Reis- oder Maisstärke

1 EL Petersilie, fein gehackt

Salz

Pfeffer

Muskat

200g geriebener Käse, z.B. Emmentaler, Mozzarella, Gouda

1. Die ungekochten Nudeln in eine Auflaufform geben. Die Größe der Auflaufform sollte etwa 35 x 25 cm betragen. Alternativ

können auch mehrere kleinere Auflaufformen verwendet werden.

2. Schinken und Erbsen auf den Nudeln verteilen.

3. Sahne, Milch und Stärke in einen Kochtopf geben, verrühren und einmal aufkochen lassen. Von der Kochstelle nehmen, Petersilie zugeben und gut mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Sahne-Gemisch auf die Nudeln gießen. Die Nudeln sollten komplett damit bedeckt sein.

4. Den Käse darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) ohne Deckel 30 Minuten backen.

Tipp: Als Beilage schmeckt Salat köstlich.

Variation: Anstatt Schinken schmeckt klein geschnittener Räucherlachs vorzüglich. Wer den Auflauf ohne Fleisch oder Fisch zubereiten möchte, kann klein geschnittenes Gemüse wie Karotten, Paprika, Zucchini und Mais bestens einsetzen. Karottenwürfel sollten vorab in einer Pfanne mit etwas Öl kurz gebraten werden.

Milchfrei – Tipp: Sahne durch Mandel-Cuisine ersetzen. Milch durch Cashewdrink tauschen. Anstatt Käse eine geriebene Käsealternative einsetzen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte erhältlich. [HIER](#) gibt's Infos zu Milchersatzprodukten.

