

> Maccaroni-Auflauf alla Pugliese

Ein schnelles Lunch-Gericht für die ganze Familie



ZUTATEN:

- 250 g NATURATA Dinkel-Maccaroni (kurz)
- 2 EL NATURATA Olivenöl Italien
nativ extra
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Sardellenfilets
- 2 EL Kapern
- ½ Kopf Brokkoli
- 100 ml NATURATA Gemüsebrühe, hefefrei
Salz, Pfeffer
- 1 EL NATURATA Condimento Bianco
- 2 Kugeln Mozzarella
- 1 Glas NATURATA Arrabbiata
Tomatensauce
- 50 g Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1. NATURATA Dinkel-Maccaroni in reichlich Salzwasser kochen, abschütten, mit etwas Olivenöl vermengen und beiseite stellen. Den Backofen auf 180°C (Heißluft) vorheizen.
2. Schalotte würfeln. Knoblauch, Sardellen und Kapern fein hacken. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, gelbe Stellen entfernen. Die Schalotten und den Brokkoli in einer heißen Pfanne mit NATURATA Olivenöl anschwitzen. Knoblauch und Sardellenfilets am Ende kurz hinzugeben.
3. Mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen und ohne Deckel für etwa zwei Minuten weich köcheln. Kapern dazu geben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und NATURATA Condimento Bianco abschmecken.
4. Den Mozzarella in Stücke zupfen. Nudeln mit dem Gemüse, der NATURATA Arrabbiata Tomatensauce und den Mandelblättchen vermengen. Alles in eine Auflaufform füllen und mit dem Mozzarella bestreuen. Im Ofen bei 180°C etwa 10 Minuten backen bis der Käse geschmolzen ist.

Eine Portion enthält im Durchschnitt:

Brennwert: 2464 kJ (589 kcal)
 Eiweiß: 25 g
 Kohlenhydrate: 50 g
 Fett: 30 g

Portionen: 4
 Zubereitungszeit: 35 Minuten
 Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Der Auflauf lässt sich im Kühlschrank auch gut bis zum nächsten Tag aufheben und beispielsweise im Büro wieder aufwärmen.