



Brokkoli-Nudel- Schinken Auflauf

Zutaten

- 300 g Brokkoli, tiefgefroren
- 90 g Karotten
- 50 g Zwiebeln
- 3 Slightly leveled tablespoons gekochter Schinken
- 120 g Maccheroni
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 400 ml Wasser
- 100 ml Schlagsahne
- 2 Päckchen Maggi Helle Sauce nach Art Hollandaise, 2er Pack
- 50 g Käse, gerieben
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Brokkoli auftauen lassen.
2. Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Maccheroni in eine Auflaufform (30 x 20 cm) geben. Die Brokkoliröschen und die Schinkenstreifen dazugeben. Alles gut vermischen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Zwiebel- und Karottenwürfel darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser und Sahne zugießen. Maggi Helle Sauce nach Art Hollandaise einrühren und aufkochen. Bei geringer Wärmezufuhr ca. 3 Min. kochen. Die Sauce in die Auflaufform gießen, so dass alle Zutaten vollständig bedeckt sind. Käse darüberstreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 30 Min. backen, bis die Nudeln gar sind.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	48 g
Energie	573 kcal
Fett	30 g
Protein	27 g

⌚ 44 Minuten

⊕ 3 Portionen