

Vegetarischer Nudelauflauf

Der vegetarische Nudelauflauf mit frischem Gemüse und Tomatensauce bringt den mediterranen Geschmack direkt auf den Teller, einfach, gesund und voller Genuss!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

250 g	Nudeln (Rigatoni, Penne, Makkaroni)
1 EL	Olivenöl
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Paprika
1 Stk.	Zucchini (kleine)
1 EL	Tomatenmark
400 g	Passierte Tomaten
1 TL	Italienische Kräuter (getrocknet)
1 Prise	Chiliflocken
	Salz und Pfeffer
75 ml	Schlagobers (Schlagsahne)
125 g	Käse (gerieben)
1 EL	frische Petersilie (fein gehackt)

Zubereitung

1. Für den **vegetarischen Nudelauflauf** die Nudeln in reichlich Salzwasser 1 Minute kürzer als auf der Packung angegeben kochen, abgießen und beiseitestellen. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein zerhacken. Paprika und Zucchini in kleine Stücke zerschneiden.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln und Knoblauch glasig

andünsten. Paprika und Zucchini zugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Das Tomatenmark und italienische Kräuter unterrühren, dann mit passierten Tomaten ablöschen. Schlagobers einrühren, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Sauce 10 Minuten leicht köcheln lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3. Die vorgekochten Nudeln unter die Gemüsesauce mischen. Alles in eine leicht gefettete Auflaufform geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und auf mittlerer Schiene ca. 20–25 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist. Den vegetarischen Nudelaufbau auf Teller anrichten und nach Belieben mit frisch, gehackter Petersilie garnieren.

Tipp

Zum vegetarischen Nudelaufbau einen Blattsalat mit Kürbiskernöl aus der Steiermark reichen.