

Nudelauflauf mit Gemüse

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
300 g	Vollkornnudeln
200 g	Möhre
400 g	Rote Bete
1	Zwiebel, gehackt
1 EL	Rapsöl
2	Eier
250 ml	Milch
100 g	Saure Sahne
80 g	Gouda, gerieben
	Kräutersalz, Oregano, Basilikum

So wird's gemacht:

- Nudeln kochen und abgießen.
- Möhren und Rote Bete waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel in Öl andünsten. Gemüse für 10 Minuten dazugeben.
- Gemüse und Nudeln in eine Auflaufform schichten.
- Eier aufschlagen und mit Milch und saurer Sahne verrühren. Soße würzen und über Nudeln und Gemüse geben.
- Gouda über den Auflauf streuen.
- Im vorgeheizten Ofen bei etwa 180 °C für 20 – 30 Minuten backen.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen