

Veganer Nudelauf

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Auflaufform (36 x 26 cm)

Du suchst nach einem pflanzlichen Feierabendrezept für die ganze Familie? **Veganer Nudelauf** muss her! Denn der schmeckt Groß und Klein. Und das Beste: Der Ofen übernimmt die meiste Arbeit. Du brätst **frisches Gemüse** nur kurz an und mixt es mit Nudeln und einer **cremigen Sauce** aus Pflanzensahne. Ab damit in eine Auflaufform und mit **veganem Käse** toppen. Nun ist etwas Geduld gefragt, denn rasch breitet sich ein herrlicher Geruch nach italienischem Soulfood aus. Aber keine Sorge, das warten lohnt sich!

- 1 -

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

- 2 -

Für den Auflauf Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Champignons putzen und klein schneiden. Baby-Spinat waschen. Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

- 3 -

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kirschtomaten und Champignons hinzufügen und 3-4 Minuten mitbraten. Baby-Spinat dazugeben und etwas einfallen lassen. Getrocknete Tomaten, italienische Kräuter und Muskat dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Hitze reduzieren.

- 4 -

Für die Sauce Margarine in einem Topf zerlassen und Mehl einrühren. Kurz anschwitzen lassen. Wasser und

Zutaten für 4 Portionen

Für den Auflauf

500 g Fusilli
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Kirschtomaten
100 g braune Champignons
200 g frischer Baby-Spinat
50 g getrocknete Tomaten in Öl
2 Teelöffel italienische Kräuter, getrocknet
1 Prise(n) Muskat
100 g veganer Streukäse
Salz, Pfeffer

Für die Sauce

2 Esslöffel vegane Margarine
2 Esslöffel Mehl
100 ml Wasser
200 ml Pflanzensahne
2 Esslöffel Hefeflocken
Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

30 g Pinienkerne
1/2 Bund Basilikum

Besonderes Zubehör

Veganer Nudelauflauf

Pflanzensahne unter Rühren dazugeben. Hefeflocken unterrühren, 3-4 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

In einer großen Auflaufform Nudeln mit Gemüse vermengen. Sauce darüber geben und vorsichtig einarbeiten. Auflauf mit Streukäse toppen und im heißen Ofen ca. 35 Minuten goldbraun backen.

- 6 -

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum waschen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

- 7 -

Veganen Nudelauflauf mit Pinienkernen und Basilikum garniert servieren.