



NUDELGRATIN MIT ERBSEN, TOMATEN UND MOZZARELLA

- Zubereitungszeit: 30 Minuten
- Überbackzeit: etwa 20 Minuten
- + Vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Salz
 400 g Nudeln, z.B. Spirelli
 250 g abgetropfter Mozzarella
 1/4 Bund Schnittlauch
 200 g Schlagsahne (mind. 30 % Fett)
 1 geh. TL Gemüsebrühenpulver
 400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
 300 g TK-Erbsen
 gem. Pfeffer

PRO PORTION:

E: 32 g, F: 32 g, Kh: 84 g, kcal: 764

1. Das Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

3. Den Backofen vorheizen.
 Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
 Heißluft: etwa 180 °C

4. Die Sahne in einem Topf unter Rühren erwärmen. Die Gemüsebrühe unter Rühren darin auflösen. Die Nudeln in eine große, flache Auflaufform (gefettet) geben. Stückige Tomaten mit der Sahne verrühren und auf den Nudeln verteilen.

5. Gefrorene Erbsen, zwei Drittel der Mozzarella-Würfel und zwei Drittel der Schnittlauchröllchen daraufgeben, gut mit den Nudeln vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Mozzarella-Würfel darauf verteilen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Gratin **etwa 20 Minuten überbacken**.

6. Das Gratin vor dem Servieren mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen.

TIPP:

Wenn das Gratin würziger sein soll, ersetzen Sie den Mozzarella durch 200 g mittelalten Gouda oder Bergkäse, beides dann ebenfalls fein würfeln.



NUDEL-EIER-PFANNE

- Zubereitungszeit: 30 Minuten
- + Vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Salz
 400 g bunte Nudeln, z. B. Spirelli
 2 rote Paprikaschoten
 2 grüne Paprikaschoten
 4 Eier (Größe M)
 8 EL Milch (3,5 % Fett)
 gem. Pfeffer
 Paprikapulver edelsüß
 3–4 EL Sonnenblumenöl

PRO PORTION:

E: 22 g, F: 17 g, Kh: 80 g, kcal: 561

1. Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen bringen. Salz und Nudeln hinzugeben. Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung bissfest kochen, ab und zu umrühren. Die Nudeln in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2. In der Zwischenzeit Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten abspülen, abtropfen lassen, nochmals halbieren und in dünne Streifen schneiden. Eier mit Milch verschlagen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3. Das Sonnenblumenöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Paprikastreifen unter Rühren etwa 3 Minuten darin dünsten. Nudeln unterrühren und die Eiermilch gleichmäßig daraufgießen. Die Masse bei schwacher Hitze einige Minuten stocken lassen und anschließend sofort servieren.