Mie-Nudeln aus dem Ofen

10 Min		40 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Mie-Nudeln
- 300 g Möhren
- 300 g Brokkoli (TK)
- 1 rote Paprika
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 60 g Erdnussmus
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Gemüsebrühe, Kokosmilch, Currypulver, Tomatenmark, Erdnussmus und Salz gut verrühren.
3. Die ungekochten Mie-Nudeln in die Mitte einer mittelgroßen Auflaufform legen und das Gemüse dazugeben. Die Sauce gleichmäßig über Nudeln und Gemüse gießen.
4. Die Mie-Nudeln im Ofen 30 Minuten backen. Nach der Backzeit alles mit zwei Gabeln gut vermischen und servieren.

Nährwerte pro Portion: 621,8 kcal | KH 58,6 g | E 18,6 g | F 31,7 g