

# NUDELAUFLAUF MIT SPINAT

20 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



45 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 6 Portionen

- 300 g Nudeln
- 300 g Blattspinat (gehackt, TK)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 60 g Weizenmehl
- 1 EL Frischkäse
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- 150 g Gouda (gerieben)



## Zubereitung:

1. Widme dich zuerst dem [Nudeln kochen](#). Orientiere dich an der Packungsanleitung, gieße sie anschließend ab und stelle sie beiseite.
2. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch. Schneide beides in kleine Würfel. Gib sie mit der Butter in einen Topf und dünste sie darin an.
3. Rühre das Mehl unter und lösche es mit der Gemüsebrühe und der Milch ab. Füge den Frischkäse hinzu und schmecke die Sauce mit Salz und Pfeffer ab. Rühre die Nudeln in die Sauce.
4. Gib die Nudelmischung in eine Auflaufform, verteile den Spinat darauf und bestreue den Auflauf mit dem Käse. Backe den Nudelauflauf bei **200°C Ober-/Unterhitze 25 Minuten** im Ofen goldgelb.

**Nährwerte pro Portion:** 405 kcal | KH 45 g | E 16 g | F 16 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem Shop.

