

SCHNELLE OFENNUDELN MIT GEMÜSESAUCE

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



40 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 6 Portionen

- 6 Tomaten
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl
- 200 g Frischkäse
- 100 g Mais
- 100 g Erbsen
- 300 g Nudeln
- 150 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Koche die Nudeln nach Packungsanleitung und gieße sie dann ab. Fange etwas vom Kochwasser auf. Schäle den Knoblauch und die Zwiebel. Schneide den Knoblauch, die Zwiebel die Tomaten und den Paprika in Würfel.
2. Heize den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vor. Pinsel eine Auflaufform mit Olivenöl ein und verteile die Gemüsewürfel und den Frischkäse darin. Würze das Gemüse mit Salz und Pfeffer. Röste die Gemüsemischung für 15 Minuten im Ofen.
3. Nimm die Auflaufform anschließend aus dem Ofen und püriere die Gemüsemischung mit etwas Nudelkochwasser mit dem Pürierstab. Du kannst es dafür in eine Schüssel füllen und anschließend zurück in die Auflaufform geben. Schmecke die Sauce kräftig mit Salz und Pfeffer ab.
4. Stelle die Temperatur des Ofens auf 200°C Ober-/Unterhitze. Verteile die gekochten Nudeln, den Mais und die Erbsen in der Sauce. Gib den geriebenen Käse darauf und backe die Ofennudeln erneut für 15 Minuten.

Nährwerte pro Portion: 556 kcal | KH 48,7 g | E 17,2 g | F 31,8 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

