



Blumenkohl-Spinat-Auflauf mit Nudeln und Tomatensauce

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 60 Min.

1 Blumenkohl
Salz
250 g Gabelspaghetti

300 g Spinat
2 Zwiebeln
1 TL Butter

Pfeffer, Salz
Geriebene Muskatnuss
250 ml Milch
3 Eier
Fett für die Form

100 g Gouda

Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen schneiden. Blumenkohl in Salzwasser 8–10 Minuten bissfest kochen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

Den Spinat verlesen und waschen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelwürfel ca. 1 Minute andünsten, dann den Spinat zugeben.

Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und nach ca. 2 Minuten herausnehmen. Milch und

Eier verquirlen und ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nudeln, Spinat und Blumenkohl vermengen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Den Eier-Milch-Mix darüber gießen.

Den Käse raspeln und darüber streuen.

Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 35–45 Minuten backen.

Für die Sauce:

1 EL Öl
1 EL Tomatenmark
150 ml Gemüsebrühe
1 Dose Tomaten
Salz, Pfeffer, Zucker
4 Stiele Basilikum

Öl in einem Topf erhitzen. Übrige Zwiebelwürfel darin andünsten. Tomatenmark zugeben, kurz anrösten.

Mit Brühe ablöschen.

Tomaten zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Tomatenstücke zerdrücken. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von 3 Stielen fein hacken.

Basilikum zum Schluss in die Soße geben.

Den Auflauf und die Soße anrichten und mit Basilikum garnieren.