

Mac and Cheese

mit Brokkoli

Bio Kochbox KW 38



Mac and Cheese mit Brokkoli



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 110 g Penne
- 1 kleine rote Zwiebel
- 340 g Brokkoli
- 125 g Cherrytomaten
- 1 EL Sweet Chili Soße
- 175 ml Milch
- 60 ml Gemüsefond
- 35 g mittelalter Gouda, gerieben
- 60 g Bergkäse, gerieben
- 1- 1,5 EL Panko
- 2 EL Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- 20 g Butter
- 15 g Mehl
- Muskatnuss

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel pellen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen, abgießen und abschrecken.

Tomaten waschen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe kurz andünsten, den Brokkoli zugeben und 1-2 Minuten anbraten. Dann mit der Chilisauce mischen und in eine flache Auflaufform geben. Butter in einem Topf aufschäumen. Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Nach und nach unter Rühren Milch und Brühe angießen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Käsesorten mischen. 2/3 der Mischung in die Bechamelsauce einrühren. Die Sauce mit Salz und Muskat abschmecken. Nudeln in die Sauce geben, unterheben und dann gleichmäßig auf den Brokkoli verteilen. Die halbierten Tomaten auf den Nudeln verteilen, dabei etwas in die Sauce drücken.

Restliche Käseraspel mit den Bröseln mischen und über die Nudeln streuen. Im auf 220° vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten goldbraun backen. Mit Petersilie bestreut servieren.