

Nudel - Gemüse - Auflauf



Auflauf

Ich habe frische Pasta mit Gemüse und etwas Speck gemischt und einen Auflauf daraus zubereitet. Lässt man den Speck weg, hat man sogar ein vegetarisches Gericht. Die Zutaten kommen vermischt und ungewürzt in eine Auflaufform. Dann wird eine Mischung aus Milch, Eiern und geriebenem Parmesan hergestellt und mit Senfsaat, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Muskat, Salz und Pfeffer gewürzt, über die Auflaufmasse gegeben und alles im Backofen gegart. Ich gebe den Parmesan direkt in die Flüssigkeit und nicht zum Schluss auf die Auflaufmasse oben drauf. Die Eier in der Auflaufmasse stocken beim Garen, und der Auflauf riecht herrlich nach Kreuzkümmel, wenn er aus dem Backofen kommt.

Zutaten für 1-2 Personen:

- 250 g frische Eierspätzle
- 100 g Speck
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$ Wurzel
- $\frac{1}{2}$ Tomate
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- $\frac{1}{4}$ Kohlrabi
- 1 daumengroßes Stück Ingwer

- 300 ml Milch
- 2 Eier
- 30 g Parmesan
- 1 TL gemahlene Senfkörner
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Bockshornkleesamen
- Muskat
- weißer Pfeffer
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Wurzel und Kohlrabi schälen. Wurzel, Kohlrabi und Paprika in kurze Stifte schneiden. Tomate in kleine Stücke schneiden. Ebenso den Speck. Alles zusammen mit den Eierspätzle in eine Schüssel geben und gut vermischen. In eine mittelgroße Auflaufform geben.

Eier in eine Schüssel geben. Milch dazugeben und Parmesan mit einer Küchenreibe hineinreiben. Mit Senfseed, Kreuzkümmel, Bockshornklee, etwas Muskat und Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen und über die Auflaufmasse geben. Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen und den Auflauf auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hinein geben. Herausnehmen und auf zwei Tellern für zwei Personen oder direkt in der Auflaufform für eine Person servieren.