byodo
bio vom feinsten



Bunter Nudelauflauf

Dieser vegetarische Auflauf schmeckt Groß und Klein! Bunte Spiralnudeln, knackiges Gemüse und Räuchertofu werden mit aromatischem Gouda und Mozzarella überbacken.

Zutaten
4 Portionen

400 g Bunte Spiralnudeln
200 g Lauch
180 g Zucchini
200 g Brokkoli
2 EL Bratöl Raps
1 Zwiebel
185 g Räuchertofu
4 Eier
150 g Sahne
1 Msp. Muskatnuss, gerieben
100 g Mozzarella, gerieben
150 g Gouda, gerieben
Meersalz, feinkörnig
Pfeffer
Back-Sprühöl

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser sehr bissfest garen. Lauch, Zucchini und Brokkoli in mundgerechte Stücke

schneiden und ebenfalls in Salzwasser für 3 Minuten vorgaren. Nudeln und Gemüse abschütten.

Tofu und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Zwiebeln anschwitzen, in Würfel geschnittenen Tofu zugeben und rundherum anbraten.

Eier und Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Auflaufform (ca. 30 x 22 cm) mit Byodo Back-Sprühöl einfetten. Eine Schicht Nudeln in die Form geben und mit Mozzarella bedecken. Dann Gemüse und Tofu verteilen und mit den restlichen Nudeln bedecken.

Den Auflauf in den auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen schieben. Nach 10 Minuten die verquirlte Eiermasse gleichmäßig darüber gießen und den Gouda darauf verteilen. Für weitere 25-35 Minuten backen. Der Auflauf ist fertig, wenn die Eiermasse gestockt ist und der Käse goldbraun gebacken ist.