

Spinat-Auflauf

Herbst

4 Portionen

Zutaten

800 g Spinat (TK)

250 g Nudeln, zum Beispiel
Spiralen

2 Knoblauchzehen

2-3 Tomaten

1 EL Rapsöl

4 Zwiebeln

250 ml Milch, 1,5 %

1 EL Vollkornmehl

1 TL Gemüsebrühe Instant

50 g Käse, gerieben, zum
Beispiel Gouda, Emmentaler,
Bergkäse

Jodsalz, Pfeffer, evtl. Muskat

1. Spinat auftauen lassen und mit Jodsalz, Pfeffer, evtl. Muskat und den klein geschnittenen Knoblauchzehen würzen.
2. Nudeln in Salzwasser kochen.
3. Tomaten waschen, klein schneiden und zum Spinat geben.
4. Das Mehl in der kalten Milch glatt rühren.
5. Zwiebeln im Öl bräunen, die Milch-Mehl-Mischung hinzugeben und 2 Minuten unter Rühren aufkochen. Mit Gemüsebrühe, Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Fertige Nudeln und den gewürzten Spinat mit Tomaten in eine Auflaufform geben, die Zwiebel- Milch hinzufügen, den geriebenen Käse darüber streuen und das Ganze im Backofen backen.

Backofen: 180°C Backzeit: 20-30Minuten

✓ **Dazu passt:** frischer Salat