Vollkornnudelauflauf

für 2 Personen

Zutaten

- 60 g Vollkornnudeln
- 50 g gekochter Schinken
- 200 g Champignons
- 100 g Tomaten, evtl. entkernt
- 125 ml fettarme Milch
- 1 Ei
- 2 TL geriebener Käse (30% Fett i. Tr.)
- Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie
- Margarine oder Öl für die Auflaufform

Zubereitung

1. Vollkornnudeln in kochendes Salzwasser geben und garen
2. Auflaufform einfetten, die Hälfte der Nudeln einfüllen
3. Backofen auf 220°C vorheizen
4. Schinken würfeln
5. Champignons säubern und in Scheiben schneiden
6. Tomaten waschen und würfeln
7. Schinken, Champignons und Tomaten auf die Nudeln verteilen
8. die restlichen Nudeln darüber geben
9. Milch mit dem Ei verquirlen
10. mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
11. Petersilie unterrühren und die Eiermilch über die Zutaten gießen
12. den Käse über die Nudeln streuen
13. den Auflauf in den Backofen schieben und etwa 30 Minuten überbacken, bis das Ei gestockt ist

Nährwert

pro Portion:

Brennwert	ca. 270 kcal
Eiweiß	ca. 22 g
Fett	ca. 11 g
Kohlenhydrate	ca. 26 g
Broteinheiten	ca. 2
Cholesterin	ca. 200 mg

From:
http://wernerflamme.name/ - **Werners Wiki**

Permanent link:
http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:hauptgericht:vonuau

Last update: **2016-05-06 08:26**