

One-Pot-Nudelauflauf

Vorbereitung:

Zutaten einkaufen (ggf. Mengen entsprechend der Zahl der Portionen zuvor umrechnen und in der Einkaufsliste anpassen), Material bereitstellen

Einkaufsliste

ca. 30 g Butter	Salz, Pfeffer zum Abschmecken
2 kleine Zwiebeln	450 g Nudeln (z. B. Fusilli)
1 l Gemüsebrühe	1 kleine Dose Mais
200 ml Sahne	100 g Erbsen (TK)
65 g Tomatenmark	100 g Cocktailtomaten
20 g Hartkäse (z. B. Grana Padano)	50 g Oliven
etwas Schnittlauch	150 g Gratinkäse
Paprikapulver (edelsüß)	

Material:

Messbecher, Auflaufformen, Schneidebrett, Messer, Kochtopf, Waage, Timer

Zeitaufwand:

mittel

Schwierigkeitsgrad:



Hinweise:

- Für den Auflauf können eine große oder – wie im Rezeptbeispiel – mehrere kleine Auflaufformen verwendet werden.
- Anstatt Butter kann auch anderes Fett (z. B. Schmalz, Margarine, Rapsöl) verwendet werden.
- Die Gemüsebrühe kann man im Vorfeld auch selbst aus Salzgemüse herstellen.

- Aufgrund der verwendeten Tomaten und Oliven ist der Auflauf für Menschen mit einer Histaminunverträglichkeit nicht geeignet.
- Beim verwendeten Gemüse kann variiert werden. Sprechen Sie hierzu am besten die Vorlieben in Ihrer Lerngruppe ab.

Allergene:

glutenhaltiges Getreide, Laktose

Alternative Zubereitung:

- Der Auflauf kann auch mit glutenfreien Nudeln auf Reis- oder Maismehlbasis zubereitet werden. Nudeln auf Linsen-/Erbsenbasis eignen sich allerdings nicht, da sie sehr schnell breiig werden.
- Für eine vegane sowie laktosearme Variante kann pflanzliches Fett, z. B. Öl, genutzt werden. Käse und Sahne können durch vegane bzw. laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

One-Pot-Nudelauflauf



Zutaten für 4 Portionen:

ca. 30 g Butter
2 kleine Zwiebeln
1 l Gemüsebrühe
200 ml Sahne
65 g Tomatenmark
20 g Hartkäse (z. B. Grana Padano)
etwas Schnittlauch

Paprikapulver (edelsüß)
Salz, Pfeffer zum Abschmecken
450 g Nudeln (z. B. Fusilli)
1 kleine Dose Mais
100 g Erbsen (TK)
100 g Cocktailtomaten
50 g Oliven
150 g Gratinkäse

Arbeitsschritte



Auflaufformen einfetten.



Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.



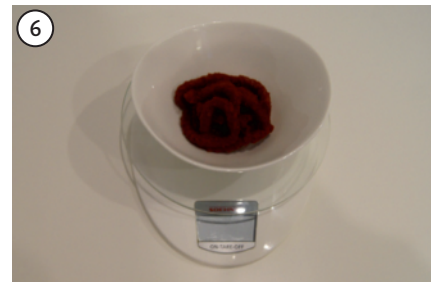
Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten.



Mit Brühe aufgießen und verrühren.



Sahne dazugeben.



Tomatenmark abwiegen.



Tomatenmark in den Topf geben und verrühren.



Hartkäse in den Topf reiben und verrühren.



Schnittlauch zugeben.



Mit Paprikapulver würzen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Tomaten waschen, Mais abgießen und zusammen mit den Nudeln und dem restlichen Gemüse in den Auflaufformen verteilen.



Zwiebel-Sahne-Mischung gleichmäßig über die Nudeln geben.



Mit Gratinkäse bestreuen.



Bei 180 °C 15–20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen, bis der Käse eine goldbraune Farbe angenommen hat.



Rösti

Vorbereitung:

Zutaten einkaufen (ggf. Mengen entsprechend der Zahl der Portionen zuvor umrechnen und in der Einkaufsliste anpassen), Material bereitstellen



Einkaufsliste

800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
2 Prisen Salz
etwas Pfeffer
Sonnenblumenöl zum Anbraten

Material:

2 Schüsseln (zum Abwiegen und zum Reiben), Waage, Reibe, Pfanne, Pfannenwender bzw. Gabel, Küchentuch

Zeitaufwand:

gering

Schwierigkeitsgrad:**Hinweise:**

- Die Röstis werden in heißem Fett gebraten – Hier ist aufgrund der Spritzgefahr erhöhte Vorsicht geboten!
- Ist eine Küchenmaschine vorhanden, können die Kartoffeln auch damit gerieben werden.
- Je dicker die Taler sind, desto länger dauert es, bis sie durchgebacken sind.
- Röstis können als Hauptgericht mit einem Topping serviert werden, beispielsweise mit Frischkäse, Kräuterquark, Apfelmus oder Zimtzucker. Wird eine süße Variante gewählt, sollte im Teig der Pfeffer weggelassen werden.
- Röstis eignen sich auch als Beilage, z. B. zu Fisch, Spiegeleiern oder Gemüse.
- Das Grundrezept ist gluten- sowie laktosefrei und vegan.

Allergene:

keine

Alternative Zubereitung:

Es können alternativ geschälte Kartoffeln verwendet werden.

Rösti



Zutaten für 4 Portionen:

800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
2 Prisen Salz
etwas Pfeffer
Sonnenblumenöl zum Anbraten

Arbeitsschritte



1 Kartoffeln abwägen, waschen und eventuelle Keimansätze entfernen.



2 Mit einer feinen Reibe in eine Schüssel reiben.



3 Kartoffeln etwas ausdrücken und das entstandene Kartoffelwasser abgießen.



4 Geriebene Kartoffeln salzen.



5 Etwas Pfeffer hinzugeben und vermengen.



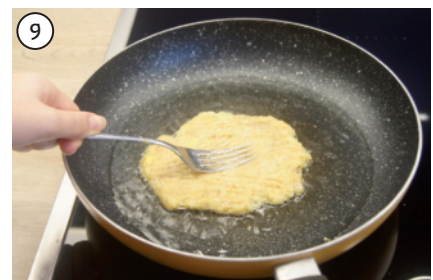
6 Öl in eine Pfanne geben, sodass der Boden gut bedeckt ist.



7 Öl in der Pfanne erhitzen.



8 Aus den Kartoffeln nach und nach etwa handflächengroße Röstitaler formen.



9 Vorsichtig in die Pfanne geben und leicht mit einer Gabel andrücken, damit der Taler gleichmäßig braten kann.



Je nach Pfannengröße können mehrere Rösti gleichzeitig ausgebacken werden.



Sobald sie auf der Unterseite goldbraun sind, Rösti vorsichtig mit einem Pfannenwender oder einer Gabel wenden.



Einen Teller mit Küchenkrepp belegen. Fertige Rösti aus der Pfanne holen und darauflegen, damit das überschüssige Fett aufgenommen wird.



Rösti warm servieren.

