

# Mangold Nudelauflauf



Rezept für 2 Portionen

Dauer: ca. 60 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Muskartnuss / Muskatnuß / Muskatnuß / Muskatnuss	Etwas / nach Bedarf
Knoblauch	1 Stk.
Zwiebeln	1 Stk.
Mangoldblätter	250 g
Salz	Etwas / nach Bedarf
Frisch gemahlener Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Paprika, grün	1 Stk.
Karotten / Möhren	2 Stk.
Geriebener Käse / Pizzakäse / Gratinkäse / Streukäse	75 g
Nudeln / Pasta	100 g
Frische Kräuter	Etwas / nach Bedarf

## Zubereitung:

Nudeln bissfest garen. Mangold in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Das restliche Gemüse klein schneiden, in einer Pfanne Öl erhitzen, Gemüse darin anrösten, Mangold dazugeben und alles dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen sollte das Backrohr auf 180-200°C vorgeheizt werden. Für den Guss die Milch mit den Eiern und Kräutern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Nudeln mit Gemüse, Knoblauch und Käse mischen und in eine Auflaufform füllen. Mit dem Guss übergießen und ca. 30-35 Minuten backen.

Guten Appetit!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1615-Mangold-Nudelauflauf.html>

Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)