

# BIO-Nudelaufbau

(Zutaten für 6 Personen)

## DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 450 g Nudeln
- 3 Stk. Karotten
- 2 Stk. Tomaten
- 100 g Mais
- 700 ml Milch
- 3 Esslöffel Butter
- 3 Esslöffel Mehl
- 100 g geriebener Käse
- 1 Prise Muskatnuss
- Etwas Petersilie
- Etwas Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

## GOURMELINO TIPP

Für den Auflauf kannst du jede Art von Gemüse verwenden – schau einfach nach, was ihr Zuhause habt!

## So einfach geht's:

1. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einrühren und 2 Minuten unter Rühren anschwitzen. Nach und nach bei mittlerer Hitze mit dem Schneebesen die Milch einrühren. Béchamel-Sauce einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Sauce vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und beiseitestellen.
2. Karotten und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Mais abseihen.
3. Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen und gut abtropfen lassen.
4. Nudeln, Gemüse und Béchamel vermengen, in einer Auflaufform verteilen und mit Käse bestreuen.
5. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

