

**Andrea Safidine**  
**Nudelauflauf mit Erbsen**  
**(nach einem Rezept von social media „15minutenrezepte“)**

**Dienstag, 2. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Schnelle Küche, Pasta

**Zutaten:**

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Speiseöl zum Anbraten
1 EL	Weizenmehl, Type 405
300 ml	Milch
100 ml	Sahne
600 ml	Wasser
1,5 TL	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss
400 g	Hörnchennudeln
600 g	TK-Erbsen
150 g	Gouda

**Zubereitung:**

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.
2. Öl in einer großen, tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
3. Das Mehl darüber streuen und untermischen. Milch, Sahne und Wasser angießen, verrühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. Nun die Nudeln und die Erbsen dazugeben so lange kochen, bis die Nudeln bissfest sind (dauert ca. 5-6 Minuten), dabei immer wieder mal umrühren.
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen.
6. Den Käse reiben.
7. Den gesamten Topfinhalt in eine Auflaufform geben, mit dem Käse bestreuen und ca. 7 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun überbacken.

Pro Portion: 785 kcal/ 3280 kJ  
98 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 26 g Fett