



Nudelauf mit Brokkoli und Pilzen

Zutaten für 4 Portionen

Für den Nudelauf

- 300 g Vollkorn-Makkaroni (oder Nudeln deiner Wahl)
- 200 g Brokkoli - in Röschen schneiden, dann halbieren
- 200 g Champignons - säubern und in Scheiben schneiden

Für die Sauce

- 60 g Cashewkerne
- 2 EL Dinkelmehl, hell
- 350 ml Tomaten Passata
- 300 ml Sojadrink
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Senf
- 15 g Edelhefeflocken
- 1 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 Prise Cayennepfeffer

Für das Topping

- 30 g Dinkel-Paniermehl
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Edelhefeflocken
- ½ TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 EL gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten

Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen; ein Gitterrost und eine Gratinform (22 x 28 cm) bereitstellen.

Für den Nudelaufwurf einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, kräftig salzen und die Nudeln darin nach Packungsangabe al dente kochen. Dann über einem Sieb abgessen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen für die Sauce alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren. Anschliessend sehr würzig abschmecken, zu den abgetropften Nudeln in den Topf geben und

vermengen.

Nun ein Drittel der Nudeln in die Form geben und darauf die Champignons verteilen. Dann wieder eine Schicht Nudeln und darauf den Brokkoli verteilen. Mit den restlichen Nudeln abschliessen.

Für das Topping alle Zutaten - ausser der Petersilie - von Hand mischen und über den Nudeln verreiben.

Die Form auf den Gitterrost stellen, in das untere Drittel des Ofens schieben und 25 Min. backen.

Den Nudelauf aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit Petersilie bestreut servieren.

Nicht vergessen: Vor einem deftigen Nudelgericht sollte man stets einen frischen, vitaminreichen Salat aus saisonalem Gemüse geniessen. Wir wäre es daher z. B. mit dieser schnell zubereiteten [Salat-Bowl](#)?

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 519 kcal
- Kohlenhydrate: 75 g
- Eiweiss: 19 g
- Fett: 14 g