

# Haidehof Rezepte 2023

Kalenderwoche: 29

## *Gemischte Bohnen -Mac's cheese oder: Nudelauflauf mit Bohnen und Käse*

2 EL Butter oder Öl  
3 EL Mehl  
500ml Milch  
1TL Gemüsebrühepulver  
1TL Muskatnuss  
Salz und Pfeffer

350g Maccaroni, oder eine andere kurze Nudelsorte Ich habe Penne genommen  
250g gemischte Bohnen, oder aber auch nur grüne Bohnen, waschen und putzen  
150g Bergkäse, grob gerieben  
25g Kürbiskerne

3 frische Schalotten, mit Grün klein geschnitten, oder 4 Lauchzwiebeln  
3EI Olivenöl

### Für die helle Soße:

Die Butter im Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen, nicht bräunen!  
Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen das Mehl und das Gemüsebrühepulver dazugeben und einige Minuten anschwitzen. Nun unter ständigem Rühren nach und nach die Milch hinzugeben, immer in kleinen Mengen. Kurz quellen lassen, bevor man neue Milch dazugibt. Wenn alle Milch aufgebraucht ist, die Soße weiter rühren und noch etwas nachquellen lassen. Dann mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem separaten Topf die Nudeln 6 Minuten in Salzwasser kochen, dann die Bohnen hinzugeben und weitere 5 Minuten kochen. Abgießen und in eine gefettete Auflaufform geben. Mit der Soße mischen und die Hälfte des Käses unterheben. Mit dem restlichen Käse bestreuen und die Kürbiskerne darauf verteilen. Dann im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist. Sollte das nach 15 Minuten nicht der Fall sein, kurz den Grill am Ofen einschalten und ca. 2-3 Minuten grillen. Während der Auflauf im Ofen ist, die Zwiebeln in dem Olivenöl mit etwas Salz schön knusprig braten. Dann über den fertigen Auflauf geben. Dazu passt ein einfacher grüner Salat.



GUT  
HAIDE  
HOF



weitere Rezepte und Ideen finden Sie auf: @Spoon\_n\_apron



Instagram