Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Nudelauflauf mit Gemüse

Kartoffeln, Reis, Nudeln und Co
Für die Verwertung von gekochten Nudeln, überreifen Tomaten, Gemüse- und Käseresten
Pikante Aufläufe und im Rohr Gebackenes
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten für 4 Personen:

- Reste von Gemüse (Zucchini, Melanzane u.ä.) oder Pilzen
- überreife Tomaten (oder Tomatenstücke aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- Öl zum Braten
- Salz
- Pfeffer
- frische oder getrocknete Kräuter
- evtl. etwas Sahne oder Frischkäse
- 400 g beliebige gekochte Nudeln
- Käsereste (z.B. Schnittkäse, Mozzarella, Parmesan, Scheibenkäse)

Zubereitung:

Das Gemüse und die Tomaten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Zuerst das Gemüse mit der festeren Konsistenz dazu geben und anbraten, zuletzt die Tomaten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Falls vorhanden, können Reste von Sahne oder Frischkäse untergerührt werden. Die gekochten Nudeln mit dem gedünsteten Gemüse vermengen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Den Käse je nach Sorte grob reiben oder in Würfel schneiden und auf den Nudeln verteilen. Den Nudelauflauf im Backrohr bei 200°C ca. 20 Minuten lang überbacken.

Zeitaufwand: rund 40 Minuten

Vegane Variante:

Für einen veganen Nudelauflauf lässt man Sahne bzw. Frischkäse und Käse weg. Je nach Geschmack kann man vor dem Backen etwas Tomatensoße auf den Nudeln verteilen oder sie mit einem Schuss Olivenöl verfeinern.