

DAS REZEPT

Einfach und gesund: ein Nudelaufbau



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin im Adipositas-Zentrum NRW an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum. Sie gibt Lesern seit vielen Jahren Tipps für gesunde und leckere Gerichte.

Nudelaufbau sind schnell zubereitet, können vielfältig variiert werden und eignen sich bestens zur Reste-Verwertung. Der Nudelspinat-Aufbau, den ich Ihnen empfehle, ist reich an Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Der Spinat liefert viel Folsäure, sowie Beta-Carotin, die Champignons zusätzlich Vitamin D. Der Aufbau lässt sich auch gut mit anderen Gemüsesorten wie Tomaten, Zucchini, Brokkoli, Erbsen und unterschiedlichen Kräutern abwandeln.

Nudelspinat-Aufbau für vier Portionen

Zutaten:

200 g Nudeln (z.B. kurze Röhrennudeln); 500 g Blattspinat (tiefgefroren); 200 g Champignons; 1 Zwiebel; 1 Knoblauchzehe gepresst; 1 EL Öl; 4 Scheiben Kochschinken; 150 ml Milch; 100 g Kräuterfrischkäse (evt. fettreduziert); 50 g geriebener Käse; Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Die Nudeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen und abschütten. Den Blattspinat mit sechs Esslöffeln Wasser in einem Topf circa zehn Minuten garen. Die Champignons putzen und blättrig schneiden. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und mit der gepressten Knoblauchzehe sowie den Champignons in einem leicht geölten Topf andünsten. Mit dem Spinat vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken.

Den gekochten Schinken in Streifen schneiden. Den Frischkäse und die Milch mit dem Pürierstab cremig rühren und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Schinkenstreifen in einer Aufbaufform mischen. Den Spinat etwas zerpfücken und unter die Nudeln rühren.

Die Frischkäsemilch gleichmäßig über die Nudelmischung verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Backofen bei 180 Grad überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist. Guten Appetit!