

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Gemüseauflauf mit Nudeln

250 g Vollkornspaghetti  
jod. Meersalz

in Stücke brechen u. in  
Salzwasser 12 Min. kochen,  
abgießen, abschrecken.

150 g Crème fraîche  
2 Eier (Gew.-Kl. 2)  
100 g Emmentaler, gerieben

verrühren und mit den  
Spaghetti mischen.

330 g Netto Auberginen  
450 g Netto Zucchini  
40 g ungeh. Pflanzenmarg.

u.  
in Scheiben schneiden u. in  
kurz anbraten.

400 g Netto Tomatenscheiben

Eine Hälfte der Nudelmasse in  
eine Auflaufform schichten,  
u. das angebratene Gemüse  
darüber geben, würzen mit:

jod. Meersalz, Pfeffer, schwarz  
Rosmarin, Thymian

restliche Nudelmasse glatt  
darüber streichen u. im  
Backofen b. 200 Grad /Heißluft  
180 Grad ca. 30 Min. über-  
backen. Nach der halben  
Garzeit mit Alufolie abdecken.

Gesamt: 2504 kcal : 8 = 313 kcal