

Brokkoli Mac and Cheese

Dieses Nudelgericht schmeckt der ganzen Familie und enthält neben jeder Menge Geschmack die notwendigen Vitamine! Brokkoli Mac and Cheese können vorbereitet werden und sind nach Saison oder Lust und Laune wandelbar.



Rezept

4 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Equipment: Ofenfeste Pfanne

Brokkoli Mac and Cheese:

Rezept

- 400g Brokkoli
- 400g Maccheroni
- 400ml Milch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Milch

- 125g Creme Fraiche
- 200g geriebener Käse

Speckbrösel

- 100g **LAND-LEBEN Semmelbrösel**
- 1 Zwiebel
- 150g durchwachsender Speck, z.B. Bauchspeck
- 1 EL neutrales Öl

Zubereitung:

Brokkoli waschen und in Röschen teilen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Maccheroni bissfest garen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und würfeln. Den Speck in Streifen oder Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig braten. Speck zugeben und für 3-4 Minuten weiterbraten. **LAND-LEBEN Semmelbrösel** in die Pfanne geben goldgelb rösten und zur Seite stellen.

Brokkoli Röschen zu den Maccheroni geben und für 2-3 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen. Eine Tasse Kochwasser abschöpfen. Das restliche Wasser abgießen.

Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Maccheroni und Brokkoli in eine ofenfeste Form geben. Milch in einen Topf geben, zwei zerdrückte Knoblauchzehen zugeben und aufkochen. Mehl, Creme Fraiche und 150g geriebenen Käse einrühren.

Die Käsesauce über die Nudeln gießen. Den restlichen geriebenen Käse darauf verteilen und abschließend mit Speckbröseln bestreuen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad Heißluft für ca. 15-20 Minuten backen.

TIPP: Die Brokkoli Mac and Cheese können ohne Bedenken am Vortag zubereitet, im Kühlschrank aufbewahrt und am nächsten Tag fertig gebacken werden. Der Brokkoli kann auch durch Karfiol, Kohlrabi, Spargel und Co ersetzt werden.

www.land-leben.com