Kürbis-Spinat-Nudelauflauf

Created by Lennart

Ingredients

- Vollkorn Nudeln
- Hokkaido-Kürbis
- Spinat
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Hefeflocken
- Paprika, rosenscharf
- Gemüsebrühe
- Tymian
- Zitronensaft
- Beschamelsauce
 - Margarine
 - Hafersahne
 - Hafermilch
 - Mehl
 - Muskatnuss
 - Cashewmus

Cooking

- 1. Nudeln Al dente vorkochen
- 2. Etwa die Hälfte des Kürbisses weichkochen, mit Cashewmus, Brühe, Hefeflocken und Gewürzen zu einer cremigen Sauce pürieren
- 3. Restlichen Kürbis mit Zwiebel und Knoblauch anbraten, Spinat hinzufügen und kurz mitgaren.
- 4. Nudeln, Sauce und Gemüse mischen, in eine Auflaufform geben.
- 5. Mit Beschamel-Cashew Sauce übergießen und ca. 25 Minuten bei 200°C backen