

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