



Nudel Spinat Auflauf



Zutaten

500 Gramm *Bandnudeln*
2 Packungen *Rahmspinat (TK)*
4 kleine *Zwiebeln*
2 Zehen *Knoblauch*
1 Becher *Sahne*
200 Gramm *geriebener Käse*
Salz Pfeffer Muscat Olivenöl

Variationen

400 Gramm *Garnelen*
oder
500 Gramm *Rindfleisch (Schulter o. Bug)*
1 Becher *Crème Fraîche*
1 Becher *Joghurt*
1 Stück *Frischen Meerrettich*



Zubereitung

1. Bandnudeln nach Anweisung kochen
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden bzw. Klein hacken
3. zusammen in etwas Öl anschwitzen
4. Spinat dazu und bei niedriger Hitze auftauen lassen
5. dabei hin und wieder umrühren, sonst brennt es an
6. den Spinat würzig abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat
7. wem das Ganze nicht rahmig genug ist, der gibt noch etwas Sahne hinzu
8. wenn der Spinat fertig ist, zusammen mit den Nudeln gut vermengen
9. dann in eine Auflaufform geben, Käse drüber, und im Backofen überbacken
10. für eine bessere Kruste Paniermehl und Butterflöckchen darüber geben
11. Backofen auf 200° C vorheizen, anschließend auf 185° C verringern
12. backen bis der Käse verläuft und langsam braun wird

Variation 1:

13. die Garnelen, wenn nötig schälen kurz, aber scharf anbraten und mit Zitronensaft ablöschen
14. mit unter den Spinat mengen (ansonsten wie u. Schritt 9 bis 12)

Variation 2:

15. das Rindfleisch in kleine dünne Scheiben schneiden und kurz sehr heiß anbraten
16. mit unter den Spinat mengen
17. für die Meerrettich - Sauce die Crème Fraîche mit dem Joghurt, 2 Esslöffeln Fleischsud und dem Meerrettich verrühren. Salzen und pfeffern
18. vor dem Käse über die Nudel Spinat Mischung geben (ansonsten wie u. Schritt 9 bis 12)