

Gemüse Rezepte

Gemüse Makkaroni Auflauf

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Teigwaren, Sonstiges

150 g	Makkaroni		- cholesterinarm
	Salz	250 g	Tomaten
3	Essl. Dotterfrei Ei-Ersatzpulver	1	Zwiebel
	- (37,5 g) - erhältlich in	2	Möhren
	- Reformhäusern und	2	Stange/n Sellerie
	- Apotheken	1	Bund Petersilie
100 ml	Kaffeeweißer cholesterinarm	50 g	Diät Margarine
100 g	Diät Geflügel-Schinkenwurst		Pfeffer
	- cholesterinarm	1	Essl. Semmelbrösel
100 g	Diät Camembert		

Makkaroni nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Für den Guss Dotterfrei Eiersatzpulver mit 120 ml lauwarmem Wasser und Kaffeeweißer verrühren und fünf Minuten quellen lassen. Diät Geflügel-Schinkenwurst in Streifen und Diät Camembert entrinden und in Scheiben schneiden. Tomaten oben kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, häuten und das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Möhren schälen und raspeln, Selleriestangen putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken. 20 g Diät Margarine erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Tomatenwürfel, Möhrenraspel und Selleriescheiben zufügen und fünf Minuten schmoren lassen. Petersilie und Geflügel-Schinkenwurststreifen zugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Hälfte der Makkaroni in eine flache, gefettete, feuerfeste Form geben, die Gemüsemasse darüber verteilen und mit den restlichen Nudeln bedecken. Guss darüber verteilen, mit Käsescheiben belegen und mit Semmelbröseln bestreuen. Die restliche Margarine in Flöckchen draufsetzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas: Stufe 4) ca. 30 Minuten goldbraun überbacken.