



## Praxis für Ernährung und Gesundheit Beratung | Therapie

### Vollkornnudel - Auflauf

Für 6 Personen

350g Vollkornnudeln  
1 TL Jodsalz  
2 TL Rapsöl  
2 Zwiebeln  
250g Champignons  
2 rote Paprikaschoten  
2 EL Butter  
10 EL tiefgekühlte Erbsen  
2 Knoblauchzehen  
200ml Kaffeesahne  
2 EL Gemüsebrühe  
2 Msp. Cayennepfeffer  
200g fettarmer Käse

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin 8 - 10 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Pilze putzen, kurz waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelringe, Pilz- und Paprikawürfel darin anbraten. Dann die Erbsen zufügen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Zusammen mit der Sahne zum Gemüse geben, umrühren und mit etwa 300 - 400ml Wasser auffüllen. Alles kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und mit der Gemüsebrühe und dem Cayennepfeffer würzen. Die Nudeln in eine Auflaufform geben, die Sauce darauf gießen und alles miteinander vermengen. Den Käse darüber streuen und den Auflauf im Backofen 20 Minuten überbacken.