



Nudel-Gemüse-Nestchen

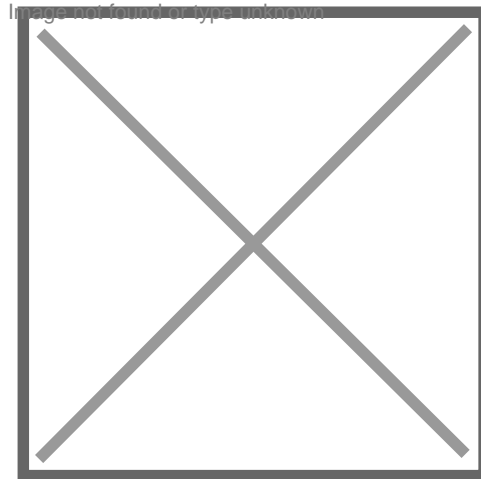


Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 55 min

 Aktivzeit: 35 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 180 g** gekochtes Fleisch vom Schweizer Poulet, siehe Tipp
- 150 g** Nudeln
- Salz
- 150 g** Lauch
- 2** Rüebli
- 1 EL** HOLL-Rapsöl
- 0.5 dl** Gemüsebouillon
- 1 Bund** Schnittlauch
- 1 Bund** glatter Peterli
- 4** Eier
- 2 dl** Milch
- 50 g** geriebener Sbrinz
- 100 g** geriebener Gruyère
- 1 TL** Paprikapulver
schwarzer Pfeffer
- 1 EL** Butter
- 25 g** Paniermehl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 563** kcal
- 36 g** Eiweiss
- 38 g** Kohlenhydrate
- 29 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

 Low Carb

Zubereitung

 Nudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgiessen und abtropfen lassen.

- 2 Lauch rüsten und in feine Streifen schneiden. Rübli schälen und an der Röstiraffel reiben. In einer Pfanne im heissen Öl Lauch und Rübli andünsten, Bouillon beifügen und zugedeckt 10 Minuten dünsten
- 3 Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Peterli hacken. Das Fleisch in Würfel schneiden und mit den Kräutern mischen.
- 4 Eier, Milch und beide Käsesorten verrühren und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Die Mulden eines Muffinblechs mit Butter ausstreichen und Paniermehl ausstreuen. Nudeln und Gemüse mischen und in die Mulden füllen. In die Mitte das Fleisch geben und den Käseguss darüber verteilen.
- 6 Nudelnestchen im auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen. Dazu passt ein reichhaltiger Blattsalat.

Tipp

Das Rezept kann auch mit Resten von gekochtem Schweins- oder Kalbfleisch zubereitet werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Fleisch vorher gesotten oder gebraten wurde.