

Nudel-Gemüse-Nestchen



⌚ Gesamtzeit: 55 min

cookpot Aktivzeit: 35 min

fork 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

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

2 Lauch rüsten und in feine Streifen schneiden. Rüebli schälen und an der Röstiraffel reiben. In einer Pfanne im heißen Öl Lauch und Rüebli andünsten, Bouillon beifügen und zugedeckt 10 Minuten dünsten

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

- 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.