Nudel-Gemüse-Nestchen

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

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

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.