

Rezepte für den Osteoporosetag 2025 von Franz Dallinger, BEd

NUDELAUFLAUF



Rezept für 4 Portionen

Zutaten

300 g getrocknete Rigatoni

300 g Brokkoli, blanchiert

500 ml Bechamelsauce mit Käse

2 Stück Hühnerbrust, gewürfelt und gekocht (ca. 250 g)

150 g Erbsen

120 g geriebener Mozzarella und Cheddar-Käsemischung

Senf, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 200 °C vor. Die Pasta in einem großen Topf in gesalzenem Wasser al dente kochen.

Den Brokkoli in gesalzenem Wasser blanchieren und abfrischen.

Die Pasta und den Brokkoli gut abtropfen lassen.

Béchamelsauce mit Käse, Hühnerbrust, Erbsen und Senf hinzufügen. Vorsichtig umrühren, um sie zu vermengen

Die Pasta und den Käse in eine große Auflaufform geben und mit geriebenem Mozzarella und Cheddar bestreuen.

25-30 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

TIPP: das restliche Eiweiß von den Gnocchi al Romana mit Salz aufschlagen und darunterheben!