



## März 2018: Frühlingsauflauf mit Bärlauch

### Zutaten:

- » 300 g Vollkornnudeln
- » 1 Paprika gelb
- » 2 Möhren
- » ½ Zucchini
- » ½ Bund Frühlingszwiebel
- » 50 g Bärlauch
- » 1 TL Senf
- » 200 ml Milch 1,5%
- » 200 g saure Sahne
- » 2 Eier
- » Salz, Pfeffer, Petersilie
- » 50 g Reibekäse
- » 2 TL Öl

### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und in eine gefettet Auflaufform geben. Das Gemüse putzen, kleinschneiden und in einer Pfanne das Öl erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. Die Gemüsemischung anschließend zu den Nudeln geben. Milch, Eier und saure Sahne zu einer Mischung verrühren und den kleingeschnittenen Bärlauch mit dazugeben. Alles gut verrühren und kräftig abschmecken, dann die Mischung zu den Nudeln mit dem Gemüse geben. Alles mit Käse bestreuen und bei 160 °C im vorgeheizten Ofen etwa 15 bis 20 Minuten backen.