# Mediterraner Vollkornnudelauflauf mit Paprikasoße

**Zutaten**
**500g Vollkornnudeln**
**210g Tomaten,** in grobe Würfel geschnitten
**200g Lauch,** in 1cm halb Ringe geschnitten
**1 Paprika rot und gelb,** in mundgerechte Stücke geschnitten
**1 mittelgroße Zwiebel**, gewürfelt
**130g TK Erbsen**
**2 Knoblauchzehen,** fein gehackt
**125g Mozzarella,** in dünne Scheiben geschnitten
**60g Emmentaler,** gerieben
**5 Eier**
**2 Becher saure Sahne**
**Salz, Pfeffer, 1EL Basilikum, 1 EL Oregano**

**Zutaten für die Paprikasoße!**
**25g Butter, 25g Rapsöl, 2geh. EL Mehl, 400ml Gemüsebrühe, 1 rote Paprika,** fein gewürfelt.
**2 TL Paprika edelsüß, ½ TL Paprika scharf, 1 TL Oregano, 1TL, Basilikum, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Tomatenmark, Salz und Pfeffer.**

**So funktioniert es!**
Nudeln im Salzwasser bissfest kochen und anschließend abgießen und gut abtropfen lassen
Das Gemüse und die Nudeln in der Ofenhexe mischen.

**Die Soße für den Auflauf!**
Saure Sahne, die Eier und die Gewürze verquirlen.
Die Sahnesoße über die Nudeln und dem Gemüse in die Ofenhexe geben.
Den Mozzarella in 3mm dicken Scheiben gleichmäßig auf den Nudeln verteilen.
Den Emmentaler, in die freien Zwischenräume des Mozzarellas reiben.

**Abgedeckt mit dem Zauberstein in den Backofen**!
Bei 220C O/U für 35 - 40 Minuten abgedeckt backen
Anschließend den Deckel abnehmen und weiter backen, bis der Käse etwas Farbe hat und die Sahne - Ei Masse gestockt ist.

**Die Paprikasoße!**
Butter und Rapsöl in einem Topf erhitzen. 2 EL Mehl darin glattrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen und aufgießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Tomatenmark unterrühren.
Die klein gewürfelte Paprika, in die Soße geben, würzen und bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen.
Wenn der Auflauf aus dem Ofen kommt, die Paprika ganz fein pürieren (Pürierstab)

**Mein Tipp!**
Die Sahne - Ei - Mischung kräftig würzen, mit Salz nicht sparen.
Den Auflauf, auf dem Kuchengitter, für 10 Minuten stehen lassen. Jetzt stockt die Masse noch nach.
Die Paprikasoße, beim Anrichten zuerst auf den Teller geben und darauf den Auflauf setzen.

## Guten Appetit!

www.witt-pc.de

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481