

Nudelaufbau mit Karottenraspel-Salat und Dip



Schmeckt, sättigt und macht glücklich

Aufläufe sind immer dann ideal, wenn man einfach und doch raffiniert für mehrere Gäste etwas zaubern möchte. Solange der Auflauf im Ofen knusprig bäckt, können Salat und ein Dip zubereitet werden. Ein weiterer Pluspunkt an unserem Rezept ist, dass der köstliche Auflauf ofenwarm oder auch kalt gegessen werden kann. Und es heißt, dass Nudeln glücklich machen. Also ein idealer Snack für Picknick oder Pausen.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für **Nudelaufbau mit Karottenraspel-Salat und Dip**:

Zutaten

Für den Nudelaufbau:

- 250 g Nudeln
- 250 g Erbsen, tiefgekühlt
- 250 g Schmand
- 100 g Käse, geraspelt (z.B. Allgäuer Bergkäse)
- 5 Eier
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer, Muskatnuss

- Wer möchte: 1 EL geschnittene rote Chilischote
- Schnittlauch oder Petersilie zum Bestreuen
- Etwas Öl

Karottenraspel-Salat:

- 400 g Karotten
- 1,5 Zitronen, Saft und etwas Abrieb
- 1 EL Aprikosenkonfitüre oder Honig
- 2 EL Sonnenblumenöl oder Walnussöl
- 1-2 EL Petersilie, geschnitten
- 1-2 EL Sonnenblumenkerne
- Salz & Pfeffer
- Wer möchte: 1 TL Raz el Hanlout

Dip:

- 200 g Frischkäse
- 50 g Karotte, fein gerieben
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 1 EL Curry
- 1/2 Zitrone, Saft & Abrieb
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Für den Auflauf die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in einer ofenfesten Pfanne mit etwas Öl ca. 3 Minuten anbraten.

Die Nudeln nach Packungsangabe weichkochen. Dann abseihen und in eine Schüssel geben. Schmand, Eier, Käse, Zwiebelmischung, tiefgekühlte Erbsen, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und eventuell Chili zugeben und alles gut vermischen.

Danach zurück in die ofenfeste Pfanne geben. 1 Minute anbraten und im Ofen bei 180°C für 45-50 Minuten backen.

Für den Karottenraspel-Salat die Karotten schälen und grob raspeln. Die Karottenraspel in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten vermischen und 20 Minuten ziehen lassen.

Tipp: wer möchte, gibt noch 1 TL Raz el Hanout dazu.

Für den Dip die Karotte schälen und fein raspeln. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten gut vermischen.

Zum Anrichten den Auflauf in Portionen schneiden und auf Teller verteilen. Mit Kräutern bestreuen. Dazu Salat und Dip reichen.