



## SCHUPFNUDELAUFLAUF

6 Portionen ♥ p.P. 663 kcal ♥ 65 g KH ♥ 27 g F ♥ 31 g EW ♥ ED 1,3

- 150 g Gouda gerieben
- 500 g Möhren
- 3 Eier
- 450 g Erbsen (TK)
- 300 g Hähnchen-Kasseler
- 1 Dose Tomatenstücke im Eigensaft
- 250 ml Schlagsahne
- 1 kg Schupfnudeln (aus dem Kühlregal)
- Salz und Pfeffer

- 1** Möhren putzen, in grobe Stücke schneiden, 4 sec, Stufe 5 zerkleinern. Eier, Sahne, Tomaten, Salz und Pfeffer hinzugeben und 10 sec, Stufe 3 vermischen.
- 2** Kasseler in kleine Stücke schneiden. Schupfnudeln mit Kasseler und Erbsen mischen und in eine breite Auflaufform geben.
- 3** Tomaten-Sahne-Soße darüber verteilen und etwas unterheben. Mit Käse bestreuen.
- 4** Bei 200°C etwa 40 Minuten backen.



### Thermomix-REZEPT

Alternativ mit Reibe und Schneebesen die Soße herstellen.

Kalorienärmer lässt sich der Auflauf gestalten, wenn Sahne zur Hälfte durch Milch ersetzt wird und am Gouda gespart wird. Wer es gerne etwas soßiger mag, nimmt eine zweite Dose Tomaten dazu.