

Auflauf mit Meeresfrüchten

Für 4-6 Portionen:

250 g grüne Nudeln	1 Bund Frühlingszwiebeln	3 EL Öl
250 g Champignons	400 g Thunfisch	200 g Garnelen
1 kl. Dose Muscheln	2 El Speisestärke	400 ml Milch
4 Tomaten	25 g Semmelbrösel	100 g gerieb. Gouda
Salz und Pfeffer		

Zuerst werden für den Auflauf die Nudeln in kochendem Salzwasser 10 Minuten gegart und anschließend abgossen. Die Frühlingszwiebeln werden im heißen Öl mit den abgetropften Pilzen 7 Min. gedünstet und dann in einer Schüssel mit den Nudeln gemischt. Nun gibt man den zerpfückten Thunfisch, die gesäuberten Garnelen und die Muscheln hinzu, vermennt alles und stellt es beiseite. Inzwischen wird der Backofen auf 180° vorgeheizt.

Jetzt folgt die Zubereitung der Soße. Die Speisestärke wird mit etwas Milch angerührt. Die restliche Milch wird mit der Stärkemischung in einen Topf gegeben und unter ständigem Rühren zum Kochen gebracht. Die Soße ist fertig, wenn sie etwas eindickt. Nun fügt man Salz und Pfeffer hinzu, bis sie einen kräftigen Geschmack annimmt. Sie wird über die Nudelmischung gegossen und gut verrührt.

Die ganze Masse kommt in eine ausreichend große Auflaufform. Die Tomaten werden von ihren Stengelansätzen befreit, in Scheiben geschnitten und auf der Auflaufmasse verteilt. Jetzt muss man nur noch die Semmelbrösel und den Käse gleichmäßig über den Auflauf streuen, bevor er 30 Min. überbacken wird. Danach kann er sofort serviert werden.

NN am 24. September 2025