



Nudel-Spinat-Auflauf mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	637 kcal/2669 kJ	Fett:	28,9 g
Eiweiß:	29 g		
Kohlenhydrate:	64		

Zubereitungszeit:
ca. 1 Stunde

Zubereitung:

1. Reismudeln nach Anweisung in Salzwasser kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Blattspinat gründlich verlesen, waschen und abtropfen lassen. Zitrone abspülen und die Schale abreiben. Walnüsse hacken. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin goldgelb braten, Walnüsse zugeben und kurz mit rösten. Zitronenschale, Rosinen und Blattspinat zugeben und bei geschlossenem Deckel solange köcheln lassen, bis der Spinat zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt abschmecken. Anschließend alles in einem Sieb gut abtropfen lassen.
3. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und den Schafskäse zerbröckeln. Eier mit Milch verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Reismudeln, Spinat, Schafskäse und Kichererbsen in eine gefettete Auflaufform schichten. Anschließend die Eiermilch darüber gießen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) ca. 30 Minuten backen.

Tipp: Wer auf Fleisch nicht verzichten möchte, kann zusätzlich noch 250 g angebratenes Rinderhack mit den übrigen Zutaten in die Auflaufform geben.

Zutaten für 4 Portionen :

- 250 g Reismudeln
- 1 Zwiebel
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 500 g Blattspinat
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 60 g kalifornische Walnüsse
- 1 EL Olivenöl
- 30 g Rosinen
- Salz, Pfeffer, Zimt
- 1 Dose Kichererbsen (240 g)
- 100 g Schafskäse
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 4 EL geriebener Käse (z.B. Gouda)