



Käsemakkaroni mit kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	460 kcal/ 1940 kJ	
Eiweiß:	19 g	Fett: 16 g
Kohlenhydrate:	94 g	

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten + 20 Minuten
Backzeit

Zubereitung:

1. Eine Gratinform oder Backform mit etwas Öl auspinseln und beiseite stellen. Ein Backblech in die oberste Schiene des Ofens schieben und dann auf 180 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 Grad) vorheizen.
2. Die Milch erhitzen bis diese sehr heiß ist, die Milch aber nicht kochen lassen und danach vom Herd nehmen.
3. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, die Makkaroni hinzu geben und weich kochen. In der Zwischenzeit Brokkoli säubern und in kleine Röschen schneiden. Wenn die Makkaroni weich sind den Brokkoli in den Topf geben und mit den Makkaroni für 30 Sekunden kochen lassen. Anschließend den gesamten Topfinhalt abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Während die Makkaroni kochen, einen mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Olivenöl in den Topf geben und mit einem feinen Schneebesen das Mehl, das Senf- und das Knoblauchpulver einrühren. Stetig rühren bis sich eine dicke Paste bildet, dann die heiße Milch langsam eintröpfeln lassen und weiter rühren, sodass sich eine geschmeidige Masse bildet. Die Hitze reduzieren und mit einem Kochlöffel weiter rühren. Das Salz, die Hälfte des Cheddars, den Parmesan und den Cayennepfeffer hinzufügen und weiterrühren bis der Käse komplett vermischt ist. Den Topf von der Platte nehmen.
5. Jetzt die gekochten Makkaroni, den Brokkoli und den verbliebenen Cheddar zur Käsesauce geben. Gut umrühren bis die Makkaroni komplett bedeckt sind. Alles in die vorbereitete Backform geben und mit gehackten Walnüsse und Brotkrumen bestreuen. Die Makkaroni unbedeckt im oberen Teil des Ofens ungefähr 20 Minuten goldbraun backen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 250 ml fettarme Milch
- 300 g Vollkornmakkaroni
- 120 g Brokkoli
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Mehl
- 1/2 TL Senfpulver
- 1 Prise Knoblauchpulver
- 1/4 TL Salz
- 3 EL geriebener kräftiger Cheddar
- 2 EL geriebener Parmesan
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 40 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 1 1/2 Scheiben zerbröckeltes Vollkornbrot