



Makkaroni-Gratin mit Schinken und Spargel



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 591 kcal/2473 kJ
Eiweiß: 28,1 g Fett: 19,9 g
Kohlenhydrate: 74

Zubereitungszeit:
ca. 1 Stunde

Zubereitung:

1. Makkaroni in reichlich Salzwasser nach Anleitung al dente kochen. Unteres Drittel der Spargelstangen schälen, Enden großzügig abschneiden, in Stücke schneiden und in Salzwasser 5 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Makkaroni abgießen und abtropfen lassen.
2. Schinkenscheiben in Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken. Makkaroni, Schinken, Spargel und Walnüsse in eine gefettete Auflaufform schichten.
3. Eier mit Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Greyerzer reiben und mit den Kapern unter die Eiermilch rühren. Über die Makkaroni gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) etwa 30 Minuten backen.

Zutaten für 4 Portionen :

400 g Makkaroni
Salz
250 g grüner Spargel
100 g gekochter Schinken in Scheiben
50 g kalifornische Walnüsse
2 Eier (M)
125 ml Milch
Pfeffer aus der Mühle
50 g Greyerzer
1 EL Kapern