



Kohlrabi-Nudelaufbau

www.gluecksfood.com

ZUTATEN

(6-8 PORTIONEN)

- 150 g Grünkern
- 2 Kohlrabi
- 1 Glas (690 g) passierte Tomaten
- 1 EL Gekörnte Gemüsebrühe
- Italienische Kräuter, Salz, Pfeffer
- 220 g Vollkornnudeln
- Gratinkäse
- Auflaufform (ca. 30x25 cm)

ZUBEREITUNG

- Den Grünkern über Nacht, mindestens sechs Stunden, einweichen.
- Grünkern ableeren, mit Wasser abspülen und abkochen.
- Kohlrabi schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden sowie kurz abkochen.
- Passata, Wasser (250 ml), gekörnte Gemüsebrühe und Gewürze in einem Topf verrühren und den fertigen Grünkern dazugeben.
- Den Boden der Auflaufform mit Sauce bedecken. Danach folgen Kohlrabi, Grünkern-Bolognese, Nudeln und nochmals Grünkern-Bolognese. Mit Gratinkäse bestreuen und mit Pfeffer würzen.
- Im Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze) ca. 40 bis 50 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten + Einweichzeit
Backzeit: 40-50 Minuten

