

Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, 10.09.2024

Makkaroniauflauf mit Paprika und Karotten

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Auflauf

4 Zwiebeln, rot, klein
 2 Knoblauchzehen
 2 Karotten
 2 Spitzpaprika, gelb und rot
 8 Tomaten, frisch, mittelgroß
 2 Tomaten, getrocknet
 2 Stiele Thymian
 2 EL Sonnenblumenöl
 1 TL Tomatenmark
 250 ml Gemüsebrühe
 20 ml Balsamessig
 100 ml Tomatensaft
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 etwas Zucker
 500 g Makkaroni, kurz
 200 g Bergkäse oder Gouda

Für den Salat

1 Chinakohl, ca. 300 g
 1 Biozitron, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
 1 EL Balsamessig, hell
 150 g Joghurt
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 etwas Zucker
 2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. **Für den Auflauf** Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. durch ein Knoblauchpresse drücken.
2. Karotten schälen, abbrausen und fein würfeln oder grob reiben. Paprika halbieren, entkernen und kleinschneiden.
3. Tomaten abbrausen, trocknen und würfeln. Thymianblättchen abziehen. Getrocknete Tomaten fein schneiden.
4. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark und getrocknete Tomaten zugeben und kurz anrösten.
5. Karotten zugeben und ca. 2-3 Minuten andünsten. Dann Paprika und frische Tomaten zugeben und kurz andünsten. Mit Brühe, Essig ablöschen. Tomatensaft unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles ca. 15 Minuten dünsten, dabei etwas einköcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung knapp gar kochen. Abgießen und abtropfen lassen.
7. Gemüse mit den Nudeln mischen und in eine ofenfeste Form geben. Käse reiben und ein Drittel mit dem Gemüse mischen. Den übrigen Käse über dem Nudel-Gemüse-Mix verteilen.
8. Auflauf im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene ca. 15-20 Minuten goldbraun überbacken.
9. Inzwischen den Chinakohl putzen, halbieren, abbrausen, den harten Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
10. Zitronensaft und -schale, Essig, Joghurt, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing verrühren. Mit dem Chinakohl mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.
11. Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit dem Salat anrichten und servieren.