



Teigmuscheln mit Röschenkohl und Corned Beef-Füllung

Zutaten (für vier Personen)

250 g große Nudeln in Muschelform
je 120 g Brokkoli- und Blumenkohlröschen
150 ml Gemüsebrühe
160 g Corned Beef
3 EL geriebener Hartkäse
je 80 g feine Streifen von Karotten, Lauch, Sellerie und Steckrübe
2 EL Olivenöl
Würfel von 3 abgezogenen, entkernten Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Teigmuscheln in leicht sprudelndem Salzwasser auf den Biss kochen, kalt ablaufen und gut abtropfen lassen. Feine Streifen von Karotten, Lauch, Sellerie und Steckrübe in heißem Olivenöl ganz kurz angehen lassen, in einer feuerfesten Form verteilen. Brokkoli- und Blumenkohlröschen in wenig Gemüsebrühe weich dünsten, mit dem Mixstab fein pürieren. Corned Beef klein würfeln und unterrühren, mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Teigmuscheln mit dieser Masse füllen, auf das vorbereitete Gemüsebett setzen, mit geriebenem Hartkäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad goldgelb knapp zehn Minuten überbacken. Tomatenwürfel und Ringe von Frühlingszwiebeln mit Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen, über den gratinierten Muscheln verteilen, in der Form servieren.

Nährwerte pro Person

438 kcal - 15 g Fett - 24 g Eiweiß - 59 g Kohlenhydrate - 5 BE

Dieses Gericht ist eifrei.