

## Nudelaufbau mit Spinat und Linsen

### Zutaten für 4 Personen:

125 g Linsen, z. B. braune Berglinsen  
400 g Blattspinat (TK oder frisch, es kann auch ein anderes Lieblingsgemüse sein oder eine Gemüsemischung)  
100 g Bergkäse  
3 EL Walnusskerne  
etwas Butter für die Form  
3 EL Vollkorn-Semmelbrösel  
250 g kurze Vollkornpasta, z. B. Penne rigate

### Zutaten für die Béchamelsauce:

2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Butter  
4 EL Kastanienmehl oder 3 EL Mehl (siehe Tipp)  
750 ml Milch  
250 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Muskat

Außerdem: Auflaufform von etwa 20 cm x 30 cm Größe

### Zubereitung:

1. Zuerst die Linsen in reichlich Wasser al dente kochen – dabei die auf der Packung angegebene Garzeit beachten. Fertige Linsen abgießen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit TK-Spinat auftauen lassen, gut ausdrücken und ein paarmal durchschneiden. Frischen Spinat waschen, in einem großen Topf mit Salzwasser 1 Min. kochen, anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und ebenfalls ausdrücken und grob schneiden.
2. Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei schwacher Hitze 3 Min. dünsten. Kastanienmehl oder Mehl mit einem Schneebesen einrühren, 1 Min. mit der Zwiebel anschwitzen. Kalte Milch und Brühe zugeben und zum Kochen bringen, dabei immer weiter rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. 2–3 Min. kochen lassen, dann vom Herd nehmen.
3. Den Käse reiben. Walnusskerne grob hacken. Die Auflaufform buttern, mit 2 EL Semmelbröseln ausstreuen.
4. Den Backofen auf 220° C vorheizen (Umluft 200° C). Die Nudeln in einem großen Topf mit Salzwasser 4 Min. kürzer kochen als auf der Packung angegeben. Abgießen, gut abtropfen lassen und mit Walnüssen, Linsen und Spinat in die Form geben. Dabei auch die Béchamelsauce zugeben, vorsichtig mischen. Geriebenen Käse mit den restlichen Semmelbröseln mischen und auf den Nudeln verteilen. Auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 20 Min. goldbraun backen.

**Tipp**

Kastanienmehl gibt dem Auflauf einen besonders angenehmen nussigen Geschmack. Auch schmeckt die Béchamelsauce damit sofort, sobald das Mehl sie cremig gebunden hat – während klassische Mehlsaucen mindestens 10 Min. kochen sollten, damit sich der Mehlgeschmack verflüchtigt. Was bei einem Auflauf allerdings keine Rolle spielt, denn der ist ja sowieso noch 20 Min. im Ofen. Das Rezept funktioniert aber auch ganz klassisch mit Weizenmehl – davon braucht man etwas weniger.

Zubereitungszeit: 30 Minuten + Koch- und Backzeit

Niveau: mittel