

Sommerlicher Nudel- Weißkohl-Auflauf



Weißkohl mal anders! Hier präsentiert er sich im sommerlich-mediterranen Gewand mit Pasta und Feta.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 300 g Spaghetti, Vollkorn
- 800 g Weißkohl oder Spitzkohl
- 1 TL Salz
- 200 g Schmand
- 100 ml Sahne
- 1 TL Oregano
- ½ TL Pfeffer
- 400 g Kirschtomaten
- 150 g Feta Käse

Auf einen Blick

- Hauptmahlzeit
- Zeit: 20 Minuten
Mit Kind: 30 Minuten
Backzeit: 30 Minuten
- Allergene: Gluten, Milch

So geht's

1. Spaghetti in der Mitte durchbrechen und drei Minuten kürzer garen als auf der Packungsanweisung angegeben. Abgießen und abschrecken.
2. Die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen, den Kohl achteln und den Strunk entfernen. Anschließend die Kohlachtel fein hobeln, mit 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen gut verkneten.
3. Tomaten waschen, putzen und halbieren.
4. Feta grob reiben.
5. Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Schmand, Sahne, Oregano und Pfeffer verquirlen. Mit den Spaghetti, der Hälfte der Tomaten und 50 g des Fetas zum Weißkohl geben, gut vermischen und in eine Auflaufform geben.
7. Den Auflauf mit dem restlichen Feta Käse bestreuen und die restlichen Tomaten mit der Schnittfläche nach oben darauf verteilen.
8. Den Auflauf 30 Minuten backen.