

## »VOLLKORNNUDELAUFLAUF MIT BÉCHAMELSOSSE«

### ZUTATEN: ZUBEREITUNG:

<b>400 g Vollkornnudeln</b>	nach Packungsanweisung in Salzwasser garkochen, abgießen und beiseite stellen.
<b>2 Zwiebeln</b>	schälen, würfeln.
<b>1 Knoblauchzehe</b>	schälen, klein würfeln.
<b>200 g Karotten</b>	waschen, schälen, würfeln.
<b>200 g Champignons</b>	mit einem feuchten Tuch abreiben und in Scheiben schneiden.
<b>2 EL ÖL</b>	in eine Pfanne geben, die Zwiebeln glasig andünsten, den Knoblauch, die Karotten, die Champignons anbraten und alles zusammen ca. <b>10 Minuten dünsten</b> lassen.
<b>200 g Mais</b>	
<b>200 g Erbsen</b>	zugeben und weitere <b>5 Minuten köcheln lassen</b> . Mit
<b>Salz, Pfeffer, Koriander</b>	würzen und mit
<b>Gemüsebrühe</b>	abschmecken.
<b><u>Béchamelsoße:</u></b>	
<b>30 g Butter</b>	in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen.
<b>30 g Mehl</b>	dazu geben und unter ständigem Rühren <b>2 Minuten</b> anschwitzen (nicht braun werden lassen).
<b>250 ml Milch</b>	nach und nach unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen zugeben und weitere <b>5 Minuten</b> unter Rühren köcheln, bis eine cremige Soße entsteht. Mit
<b>Salz, Pfeffer, Muskat</b>	würzen.
<b>Butter</b>	Eine Auflaufform mit etwas
<b>200 g Gouda</b>	einfetten, Nudeln, Gemüse und Béchamelsoße einschichten. Mit
	überstreuen und im Backofen bei <b>180 °C ca. 15 Minuten</b> backen.

