


 Hauptspeise



Veganer Curry- Nudelauflauf

mit Blumenkohl und Ananas

 20 min Zubereitungszeit

 40 min Kochzeit

 725 kcal pro Portion

••• Leicht

 Deutsche Küche

 International

 Vegan



Zutaten

2 Portionen

350 ml Oatly Bio Hafer Cuisine

1 Blumenkohl

200 g Penne Nudeln

1 Möhre

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

100 g Ananas

2 El Currypulver

80 g Erbsen, TK

80 g Veganer Reibekäse

Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

- 1 Blumenkohl von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien. Anschließend in kleine Röschen schneiden. In einem passenden Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Blumenkohl darin ca. 5-7 Min. leicht kochen. Anschließend abschütten.
- 2 Penne Nudeln in einem passenden Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser ca. 10 Min. leicht kochen. Anschließend abschütten.
- 3 Möhre, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Ananas in mundgerechte Stücke schneiden.
- 4 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Möhre, Zwiebel und Chili anschwitzen. Knoblauch hinzugeben. Ananas hinzugeben. Currypulver einrühren. Erbsen hinzugeben. Mit Hafer Cuisine ablöschen, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen und abschmecken.

Salz, Pfeffer zum Würzen

5 Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Nudeln und Blumenkohl in einer Auflaufform füllen. Curry Sauce drüber gießen. Alles gut vermengen. Veganen Reibekäse drüber verteilen. Im Ofen ca. 15-20 Min. backen. Anschließend servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	510kJ /121kcal	3.060kJ /725kcal
Fett	2g	13g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	1g
Kohlenhydrate	18g	107g
davon Zucker	3g	18g
Eiweiß	6g	38g
Salz	1g	3g