



## Benötigte Zutaten

500 g	Premium Naturjoghurt 3,6 %
300 g	Nudeln (Trockengewicht)
160 g	Schinken
180 g	Premium Bergkäse
4 EL	Crème fraîche
4	Eier
4 Zehen	Knoblauch Salz, Pfeffer
1 Stück	rote Zwiebel
2 TL	Estragonsenf
2 TL	Petersilie , gehackt
4 EL	Walnüsse , gehackt
6 Scheiben	Premium Hartkäse (z.B. Gouda, Almkönig, etc.)

## Nudel-Joghurt-Auflauf mit Schinken

Ein Nudelauf mit Joghurt ist die leichtere Alternative zum klassischen Auflauf mit Sahne oder Béchamel. Naturjoghurt sorgt für eine cremige Konsistenz und bringt gleichzeitig eine dezente Säure mit, die den würzigen Bergkäse und den Schinken geschmacklich besonders gut trägt. Zusammen mit Crème fraîche, Eiern, Estragonsenf und gehackten Walnüssen entsteht ein aromatischer Guss, der die Nudeln beim Backen saftig hält und an der Oberfläche goldbraun gratiniert. Als herzhaftes Rezept mit Naturjoghurt eignet sich der Auflauf sowohl als schnelles Familienessen als auch für Gäste.

### Anleitung

### Zubereitung

1. Zunächst die Nudeln in Salzwasser kochen und den Backofen auf 190 °C vorheizen.
2. Dann Crème fraîche, Joghurt, Eier, zerdrückte Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Senf, Petersilie und Walnüsse mit einem Schneebesen in einem hohen Gefäß verquirlen.
3. Nun Schinken in Würfel oder Streifen schneiden, Bergkäse raspeln, Zwiebel hacken und alles mit den Nudeln vermischen.
4. Danach eine Auflaufform ausbutteren, Nudelmischung in die Form geben, die Joghurtmischung darüber verteilen und die Gouda-Scheiben drauflegen.
5. Zum Abschluss im Backofen ca. 30 Minuten bei Oberhitze backen bis der Käse knusprig braun wird.



## Tipps für den perfekten Nudel-Joghurt-Auflauf

Die richtige Nudelsorte wählen: Kurze Nudeln mit Rillen oder Hohlräumen eignen sich am besten für einen Nudelaufwurf mit Joghurt. Penne, Rigatoni oder Fusilli nehmen den Joghurt-Guss gut auf und halten ihn auch nach dem Backen. Spaghetti oder andere lange Nudeln verkleben dagegen leicht in der Form.

### Nährwerte pro Portion

29 g Fett 27 EW 21 Kohlenhydrate 469 kcal 2 BE



Ein Rezept der:  
AMA Marketing