



Schnelles Veggie-Mac'n'Cheese

mit Brokkoli, Cheddar und Jalapeño



HELLO MAKKARONI

Überall in der Welt heißen die uns bekannten, langen und geraden Makkaroni eigentlich Bucantini. Die Verwechslung besteht schon seit mehr als 100 Jahren.



Makkaroni



Sahne



geriebener Cheddar



mittelscharfer Senf



Brokkoli



Jalapeño



Gewürzmischung



Semmelbrösel



Hartkäse ital. Art



30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Wir haben den amerikanischen Klassiker, Mac and Cheese, heute ganz neu und auch etwas **schärfer**, **protein-** und **ballaststoffreicher** für Dich interpretiert. Makkaroni und eine sahnige Cheddarsoße treffen auf gesunden Brokkoli und feurigen Jalapeño – diese leckere Kombination lässt uns sofort das Wasser im Mund zusammenlaufen! Und weil das Auge natürlich mitisst, achte auf eine knusprig-braune Kruste – stell Deinen Backofen dafür auf die Grillfunktion. Lass es Dir schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du eine **Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel**, **1 kleine Pfanne**, **1 großen Topf**, ein **Sieb** und eine **Auflaufform**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Brokkoli in Röschen aufteilen.

Jalapeño längs halbieren, Kerne entfernen und **Jalapeñohälften** in kleine Würfel schneiden. **Hartkäse** fein reiben.



2 MAKKARONI & BROKKOLI GAREN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Makkaroni** und **Brokkoliröschen** darin 6 – 7 Min garen.

Anschließend in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



3 FÜR DIE KÄSESOSSE

In einem kleinen Topf **Sahne**, nach Belieben **Jalapeñowürfel (scharf!)** und **mittelscharfen Senf** vermischen und bei mittlerer Hitze langsam erwärmen.

Wenn die **Sahne** anfängt zu kochen, Topf vom Herd nehmen, **Cheddar** und **geriebenen Hartkäse** unterrühren, bis sie sich auflösen. **Käsesoße** mit **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 SOSSE UND PASTA VEREINEN

Käsesoße zu **Makkaroni** und **Brokkoliröschen** in den großen Topf geben und gut vermischen. Anschließend alles in eine große Auflaufform geben.



5 STREUSEL HERSTELLEN

In einer kleinen Schüssel **Semmelbrösel** mit **Butter*** zu Streuseln verkneten. **Butter-Semmelbrösel-Streusel** auf dem Auflauf verteilen.

Backofen auf Grillfunktion stellen.



6 AUFLAUF ÜBERBACKEN

Auflauf in den Backofen geben und 5 – 7 Min. überbacken, bis die Streusel goldbraun sind.

Mac'n'Cheese aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen, auf Teller verteilen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Brokkoli ES	1 (klein)	¾ ☉	1
Jalapeño NL	½ ☉	¾ ☉	1
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	60 g	80 g
Makkaroni 1)	250 g	375 g ☉	500 g
Sahne (15 % Fett) 7)	200 g	300 g ☉	400 g
mittelscharfer Senf 10)	10 ml	15 ml ☉	20 ml
geriebener Cheddar 7)	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung "Käsezauber" 15)	4 g	6 g ☉	8 g
Semmelbrösel 1)	50 g	75 g ☉	100 g
Butter* 7)	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	1059 kJ/254 kcal	5405 kJ/1293 kcal
Fett	13 g	65 g
– davon ges. Fettsäuren	9 g	42 g
Kohlenhydrate	24 g	120 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	12 g	58 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 10) Senf
15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!