

Nudelgratin mit Sojabolognese

Rezept für 4 Personen

Je Portion 485 kcal, 2031 kJ, 4,37 BE

Zutaten

Am Vortag einweichen:

- 0,08 kg Soja-Granulat
- 0,16 Liter Wasser

Für den Ansatz:

- 0,088 kg Zwiebel gelb
- 0,088 kg Karotten frisch
- 0,088 kg Sellerie frisch
- 0,048 kg Petersilwurz frisch
- 0,028 kg Lauch/ Porree frisch
- 0,02 Liter Tafelöl
- 0,08 kg Tomatenmark, 5/1
- 0,28 Liter Wasser
- 4,4 g Speisesalz jodiert
- 0,6 g Oregano gerebelt
- 0,32 g Rosmarin ganz
- 0,02 kg Knoblauch frisch
- 0,4 g Pfeffer schwarz gemahlen
- 0,02 kg Tomatensauce Pomodoro

Für die Bindung:

- 0,016 kg Weizenmehl glatt W 700
- 0,032 Liter Wasser

Zubereitung:

- Gemüse faszieren
- Öl erhitzen
- Gemüse kurz anbraten
- Soja begeben
- Tomatisieren
- Mit Wasser aufgießen
- Gewürze begeben und 10 Minuten kochen
- Wasser hinzufügen
- Nach Bedarf mit Mehl-Wasser binden
- Tomatensauce dazugeben



Für die Béchamel:

Zutaten

- 0,0175 kg Universalmargarine
- 0,0175 kg Weizenmehl glatt T 480
- 0,125 Liter Wasser
- 0,125 Liter Crème légère 33%
- 2,5 g Speisesalz jodiert
- 0,25 g Muskatnuss gemahlen

Zubereitung

- Margarine zerlassen
- Mehl einrühren, hell aufschäumen
- Crème légère und Wasser erhitzen
- Gewürze begeben
- Helle Roux zügig einrühren
- Kurz aufkochen
- Glatt rühren

Fertigstellen des Auflaufs:

Zutaten

- 0,2 kg Bandnudeln gedreht
- 4,4 g Speisesalz jodiert

Zubereitung

- Auflaufform leicht einfetten
- Sauce und Salz vermengen
- Teigwaren roh untermengen
- Béchamel glattrühren

Pro Auflaufform:

- Nudelmasse glattstreichen
- Béchamel obendrauf verteilen
- Glattstreichen
- Backofen vorheizen (Umluft 160°C)
- Für 45 Minuten schonend garen
- Bis die Masse eine leichte Farbe bekommt

Guten Appetit!