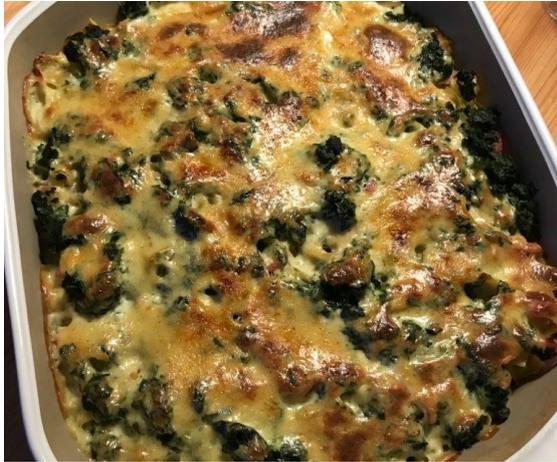


Spinat-Nudel-Auflauf

[Aufläufe und Suppen](#), [Hauptgerichte](#)



- 500 g Bandnudeln
- 800g Junger Spinat fein gehackt TK
- 2 Zwiebeln
- 200 g Kochschinken
- 400 g Schmelzkäse
- 200 g Sahne
- 200 g Milch
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss
- 2 EL Parmesan frisch (nach Bedarf)

Nudeln entsprechend der Herstellerangaben kochen.

Die Nudeln in den leicht geölten [großen Backer](#) geben und verteilen.

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Den Spinat und die Zwiebeln in einem Topf erhitzen.

Die Spinat-Zwiebelmischung gleichmäßig über die Nudeln verteilen.

Kochschinken in Würfel schneiden und über den Spinat verteilen.

Für die Soße, die Sahne, Milch und Schmelzkäse in einem Topf erhitzen und mit Salz und Pfeffer Muskatnuss würzen.

Die Soße gleichmäßig über den Schinken verteilen.

Den Parmesan mit der [Mikroplane](#) reiben und über sie Soße geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C, Ober- und Unterhitze, untere Einlegeschiene für ca. 20 – 30 Min. backen.

Den Auflauf mit Hilfe der [Silikonhandschuhe](#) aus dem Backofen nehmen und auf das [Kuchengitter](#) stellen.

Für die vegetarische Variante:

Anstelle des Schinkens passierte Tomaten und halbierte Cherry-Tomaten über den Auflauf geben.