

Fischstäbchen Auflauf

Zutaten für 4 Portionen:

350g Nudeln (Vollkorn)
150ml Gemüsebrühe (instant)
150ml Milch
150 g Gouda gerieben
8 TK Fischstäbchen
1 gelbe Paprikaschoten
1 Lauchzwiebeln
1 Zwiebeln
2 EL Öl
1 TL Mehl
3 TL Curry
Salz, Pfeffer
Margarine/Butter

Zubereitung: (ca.45 Min.)

Wasser im großen Topf erhitzen und Nudeln nach Anleitung kochen
1 gelbe Paprika in Ringe schneiden
1 Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden
1 Zwiebeln hacken

1 EL Öl erhitzen und die Fischstäbchen anbraten

1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Paprika darin anbraten, herausnehmen
Zwiebel im Topf anschwitzen, mit Mehl und Curry bestäuben
Milch und Gemüsebrühe zugießen, unter Rühren aufkochen lassen
1-2 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
Die Hälfte der Lauchzwiebel in die Soße geben

Backofen auf 175°C vorheizen
Nudel abgießen und mit der Hälfte Gouda mischen
In eine gefettete Form geben und mit der Soße begießen
Mit Paprika, Fischstäbchen und dem Rest Lauchzwiebel belegen
Rest Käse aufstreuen
Im heißen Ofen auf oberer Schiene ca. 10 Min. backen