

# Gemüse-Maccheroni au Gratin mit süßer Sojasauce

Gesamtzeit **50 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2.680 kJ / 640 kcal**

Fett: **27,5 g** Eiweiß: **21,6 g**  
Kohlenhydrate: **73 g**

## ZUTATEN

4 Portion(en)

### Für die süße Sojasauce:

**200 ml** Gemüsebrühe  
**60 ml** Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce  
**1,5 EL** Zucker  
**3 TL** Kartoffelmehl

### Für die überbackenen Gemüse- Maccheroni:

**200 g** Maccheroni  
**100 g** Brokkoli  
**160 g** Kirschtomaten  
**100 g** gelbe Paprika  
**100 g** Zwiebeln  
**100 g** Champignons  
**2 EL** Olivenöl  
Salz frisch gemahlener  
Pfeffer

### Für die Gratinsauce:

**800 ml** Milch  
**60 g** Butter  
**80 g** Mehl  
**50 ml** Gemüsebrühe  
**1 TL** Salz  
frisch gemahlener  
Pfeffer  
**1 TL** Zucker  
**2 EL** geriebener Parmesan

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Für die süße Sojasauce Gemüsebrühe, Kikkoman Bio Sojasauce und Zucker erhitzen. Kartoffelmehl mit 4 TL kaltem Wasser verrühren, in die Sauce geben und aufkochen.

### Schritt 2

Für die überbackenen Gemüse-Maccheroni Maccheroni nach Packungsanweisung zubereiten. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, waschen und blanchieren. Tomaten waschen. Paprika halbieren, Kerne und Stege entfernen und die Paprika waschen. Zwiebeln abziehen und mit der Paprika in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Champignons abbürsten, den Wurzelansatz abschneiden und die Champignons in kleine Stücke schneiden.

### Schritt 3

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse dazugeben, ca. 5 Minuten anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf einen Teller geben und warm halten.

### Schritt 4

Für die Gratinsauce Milch in einen kleinen Topf geben und auf 60-70°C erwärmen. In einen anderen Topf Butter und Mehl geben und bei schwacher Hitze (ohne, dass die Mischung anbrennt) 7-8 Minuten unter Rühren garen.

### Schritt 5

Warme Milch nach und nach angießen und gut verrühren, damit die Sauce nicht verklumpt. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) vorheizen.

### **Schritt 6**

Gemüse und Maccheroni mit der Sauce vermischen, in eine Auflaufform geben, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten überbacken. Den Auflauf aus dem Backofen nehmen, mit der süßen Sojasauce beträufeln und servieren.