

Gemüse Maccheroni au gratin mit süßer Sojasauce

Zubereitungszeit **50 Minuten**
Kalorien pro Portion **640**



Zutaten für 4 Personen

Für die süße Sojasauce:

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

Für die überbackenen Gemüse-Maccheron:

100 g Brokkoli

Für die überbackenen Gemüse-Maccheroni:

200 g Maccheroni
160 g Kirschtomaten
1 gelbe Paprikaschote
2 Zwiebeln
100 g Champignons
2 EL Olivenöl
0 Salz
0 frisch gemahlener Pfeffer

Für die Gratinsauce:

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

Zubereitung:

1. Für die süße Sojasauce Gemüsebrühe, Sojasauce und Zucker erhitzen. Kartoffelmehl mit 4 TL kaltem Wasser verrühren, in die Sauce geben und aufkochen.
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.
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.
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.
5. Warme Milch nach und nach angießen und gut verrühren, damit die Sauce nicht verklumpt. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und die
6. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) vorheizen.
7. 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.

Guten Appetit!