

### Penne-Spinat-Auflauf

Kategorie: Aufläufe und Ofengerichte - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

200 g Penne  
150 g Spinat  
3,0 Frühlingszwiebeln  
(oder 1/3 so viele  
normale Zwiebeln)  
Öl für die Pfanne  
1,0 Knoblauchzehe  
Salz & Pfeffer  
Muskat  
Öl zum Fetten der  
Form  
40,0 g Saure Sahne  
40,0 g Sahne  
40,0 g geriebener Bergkäse  
20,0 g frisch geriebener  
Parmesan  
2,0 EL Sonnenblumenkerne

(Angaben für 2 Personen)



*Penne und Spinat bilden die Grundlage dieses Auflaufs, der im Ofen bleiben muss, bis die Kruste richtig schön goldgelb ist.*

#### Zubereitung

Die Penne in reichlich Salzwasser gar kochen. Den Spinat gründlich waschen und trockenschleudern, unschöne Blätter und sehr dicke Stiele entfernen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe bzw. die Zwiebel in kleine Stücke schneiden. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und den Knoblauch durch eine Presse hineindrücken. Die Zwiebeln hinzugeben und beides eine Minute andünsten. Den Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen, evtl. Flüssigkeit abgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Eine ofenfeste Form fetten. Die Hälfte der Nudeln hineinfüllen, dann den Spinat darauf verteilen und die restlichen Nudeln obenauf verteilen. Saure Sahne und Sahne verrühren und über den Auflauf gießen. Bergkäse und Parmesan darüber streuen und den Auflauf in den Ofen schieben.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten (Achtung: Sie brennen leicht an!). Nach den ersten 5 Minuten Backzeit die gerösteten Kerne auf den geschmolzenen Käse streuen und den Auflauf weitere 15 Minuten backen.