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 dn Auflauf weitere 15 Minuten backen.