



Nudelküchlein mit Rosenkohl

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

FÜR 4 FÖRMCHEN À 2,5 DL

1 TL Butter

3 EL Paniermehl

250 g tiefgekühlter Rosenkohl, vor Gebrauch aufgetaut

180 g feine Nudeln

Salz

3 dl Halbrahm

3 Eier

4 EL geriebener Greyerzer

Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss

Förmchen ausbuttern und mit Paniermehl ausstreuen. Rosenkohl vierteln. Nudeln in Salzwasser al dente kochen, abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken. Backofen auf 180 °C vorheizen. Nudeln und Rosenkohl mischen und in die Förmchen verteilen. Für den Guss Rahm, Eier und Greyerzer mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Guss in die Förmchen giessen. Küchlein in der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen. Dazu passt Blattsalat.

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 20 g Eiweiss, 29 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 2250 kJ/520 kcal