



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat März Makkaronikuchen

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Makkaroni
250 g Champignons
1 Zucchini
2 EL Olivenöl
2 Fleischtomaten
4 Eier
150 g Sahne
200 g Gouda, frisch gerieben
100 g Butter
Salz, weißer Pfeffer, Oregano oder frischer Basilikum

Zubereitung:

Die Champignons und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Diese mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Makkaroni in reichlich Salzwasser bissfest garen und abseien. Die Hälfte der Nudeln in eine mit 1 EL Olivenöl ausgepinselte Kuchen-Springform geben. Darauf die angedünsteten Gemüsescheiben verteilen und mit den restlichen Nudeln bedecken. Mit den in Scheiben geschnittenen Fleischtomaten belegen.

Die Eier in eine Schüssel geben, den geriebenen Käse und die Sahne zugeben und gut verrühren. Mit Salz, frisch gemahlenen Pfeffer und Oregano abschmecken. Diese Masse über den Makkaronikuchen gießen und Butterflocken oben auf setzen.

Den Makkaronikuchen bei 170 Grad Umluft ca. 30 min im Backofen backen, bis er auf der Oberfläche eine goldbraune Farbe hat.

Mein Tipp: Diesen Nudelkuchen können Sie sehr leicht variieren, indem Sie das Gemüse nach dem Wunsch der Kinder aussuchen (z.B. Zwiebel, Paprika, Auberginen, Spinat...) Auch Fleischeinlagen sind möglich: fein gewürfelten Schinken oder Salami, gekochtes Hühnerfleisch, Hackfleisch...

Kaufen Sie zusammen mit den Kindern ein und lassen Sie die Kinder bei der Zubereitung mithelfen (Gemüse schneiden, Eier aufschlagen, Käse reiben etc.). Auch können Sie mit den Kindern zusammen alles am Nachmittag vorbereiten und den Kuchen über Nacht in den Kühlschrank stellen (die Eier-Käse Mischung und die Butterflocken erst kurz vor dem Backen hinzufügen).

Zusammen Kochen und Essen macht Freude und Spaß!