



Mac and Cheese mit Spinat und Macadamianuss

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Blattspinat	300 g
Knoblauchzehen	1 St.
Macadamianüsse, geröstet und gesalzen	4 EL
Butter	4 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Makkaroni	500 g
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Milch	300 ml
Gouda, jung am Stück	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Auflaufform, Sieb

1. Den Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Spinat waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und fein hacken. Macadamianüsse hacken.
2. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. anschwitzen. Spinat zugeben, salzen und pfeffern und weitere ca. 3 Min. zusammenfallen lassen. In ein Sieb abgießen, restliche Flüssigkeit gründlich herausdrücken und Spinat auf Küchenkrepp beiseitestellen. Topf säubern.
3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Makkaroni im kochenden Salzwasser ca. 8 Min. al dente garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Im Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Mit Mehl bestäuben und ca. 1 Min. mitrösten. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen Milch zugeben, aufkochen, salzen, pfeffern und ca. 4 Min. köcheln. 150 g Gouda zugeben und schmelzen lassen.
5. Heiße Nudeln und Spinat zur Käsesauce geben, vermengen und abschmecken. Masse in eine Auflaufform geben und mit Macadamianüssen und restlichem Gouda bestreuen. Im Ofen ca. 20 Min. goldbraun und knusprig backen. Mac and Cheese mit Spinat auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	879 kcal
Kohlenhydrate	101 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	37 g