



Bunte Nudel-Nester

Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 200 g Trinkwasser
- 50 g Eier
- 50 g Kuhmilch 1,5% Fett
- 1 Beutel Maggi Fix für Lasagne
- 250 g Spaghetti
- 50 g Emmentaler gerieben
- 1 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.
2. Linguine nach Packungsanweisung garen, Kochwasser abschütten und die Nudeln in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Zwiebeln darin dünsten. Mit Wasser aufgießen. Maggi Fix für Lasagne einrühren und aufkochen. Linguine zugeben und mit der Sauce vermengen.
4. Ei(er) mit Milch und der Hälfte vom geriebenen Käse verquirlen. Die Nudeln in die Mulden eines Muffinblechs verteilen und die Eier-Milch Mischung darüber gießen. Den restlichen geriebenen Käse darüber streuen und im Ofen ca. 15 Min backen. Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Nährwerte

Kohlenhydrate	35,49 g
Energie	225,26 kcal
Fett	4,28 g
Eiweiß	10,27 g

40 Minuten

6 Portionen