

## Nudel-Spinat-Hackauflauf

### Zutaten für ca. 4 Personen:

300 g Vollkornnudeln

---

300 g Rinderhack

2 Zwiebeln

---

600 g Rahmspinat TK

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

---

etwas Öl

50 g Mehl

¼ l Wasser

¼ l Milch

1 El Creme fraiche

---

200 g gerieb. Käse

### Zubereitung:

1. Die Nudeln ca. 8 Minuten kochen, dann abgießen.
2. Das Hack mit den beiden gewürfelten Zwiebeln krümelig braten.
3. Die ebenfalls in kleine Würfel geschnittene Zwiebel zusammen mit dem gehackten Knoblauch anbraten. Beides zum aufgetauten Rahmspinat geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Jetzt wird eine Bechamelsauce hergestellt: Dazu etwas Öl oder auch Butter in einen Topf geben und das Mehl darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Milch und das Wasser nach und nach hineinrühren und bei kleiner Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen. Mit einem Schneebesen immer weiter rühren, damit es keine Klümpchen gibt. Ebenfalls mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Muskatnuss abschmecken.
5. Nun wird alles in einer gefetteten Auflaufform geschichtet. Erst Nudeln, dann Spinat, danach Hackfleisch, dann nochmal den Rest Nudeln. Nun die Sauce und zuletzt den Käse. Bei ca. 180 Grad im vorgeheizten Backofen 35 Min. Überbacken.

Guten Appetit