

Vegetarische Pasta-Torte

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- (Vollkorn)Bandnudeln: 500 g
- Hüttenkäse: 250 g
- Sauerrahm: 250 g
- Eier: 2 Stück
- geriebener Käse: 200 g
- rote Zwiebel: 1 Stück
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- ca. 300 g Gemüse nach Saison
- Paprikapulver: 1 TL
- Ca. 3 EL Sesam
- Salz, Pfeffer
- Kräuter nach Belieben
- etwas Rapsöl

Zubereitung:

Zwiebel hacken, Knoblauch pressen und in etwas Öl goldbraun braten.

Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden.

Nudeln 2 Minuten kürzer als auf der Packungsanleitung kochen und abseihen. Backofen auf 170°C vorheizen. Hüttenkäse, Sauerrahm, Eier, Gewürze, Kräuter und Käse verrühren und mit Zwiebel, Knoblauch und Gemüse vermischen.

Nudeln untermengen und alles gut durchrühren.

In eine befettete Tortenform füllen, gut zusammen-drücken und mit Sesam bestreuen.

Ca. 40 Minuten backen, bis die Torte schön braun geworden ist. Servieren Sie die Nudeltorte mit einem Dip.

TIPP

Hier eignen sich auch vom Vortag übrig gebliebene Nudeln optimal als Resteverwertung. Ideen für verschiedene Dips finden Sie in der Rezeptdatenbank unter www.gesundes-oberoesterreich.at.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
496 kcal	21 g	11 g	44 g	4,3 g	28 g	9,14 g	1,5 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	N - Sesamsamen