



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Surimi Mac'n'Cheese

Zutaten für 4 Personen:

200 g Alaska Surimi
300 g kurze Makkaroni
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
2 EL Mehl
300 ml Milch
200 g Sahne
200 g geriebener würziger Käse, z.B. Cheddar
Ca. 40 g Paniermehl (z.B. Panko/Breadcrumbs)
2 EL Olivenöl
30 g geriebener Parmesan
Muskatnuss, gemahlen
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Surimi in Stücke schneiden. Makkaroni nach Packungsanweisung zubereiten. Knoblauch abziehen, fein hacken und in erhitzter Butter andünsten. Mehl zufügen und anschwitzen. Milch und Sahne angießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
2. 150 g Käse zufügen, mit den Makkaroni und Surimi vermischen und in eine Auflaufform füllen. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen.
3. Paniermehl in erhitztem Öl leicht anrösten. Parmesan zufügen und die Mischung etwas abkühlen lassen. Übrigen Käse dazugeben, die Makkaroni damit bestreuen, im Backofen ca. 25-30 Minuten goldbraun backen und servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 920 kcal/ 3860 kJ
Eiweiß: 34 g
Fett: 53 g
Kohlenhydrate: 76 g