



Ein Service von:

intervallfasten.org

Mac & Cheese aus dem Ofen

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE BACKOFENREZEPTE



Zutaten:

- 350 g Makkaroni
- 150 g Cheddar
- 60 g Bacon in Scheiben
- 1 Eigelb
- Butter zum Fetten
- 40 g Semmelbrösel

Für den nicht fastenden Partner:
Ausreichende Portion zubereiten

Für Vegetarier:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 35 g Butter
 - 3 EL Mehl
 - 200 ml Fleischbrühe
 - 250 ml Milch
 - geriebene Muskatnuss
 - Salz, Pfeffer
- Bacon durch Tofu ersetzen oder weglassen und etwas mehr Käse nehmen.

kcal	Protein (Eiweiß)	Fett	Kohlenhydrate
660	29 g	28 g	72 g

Zubereitung:

1. Makkaroni nach Packungsangabe garen, abgießen und abtropfen lassen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
2. Cheddar grob reiben, beiseite stellen.
3. Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und anschwitzen lassen. Brühe und Milch unter ständigem Rühren angießen. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
4. 3 bis 4 EL von der Béchamelsauce mit dem Eigelb verrühren. Mischung in die Sauce einrühren, danach den Käse hinzufügen und rühren, bis er geschmolzen ist. Die Sauce darf dabei nicht mehr kochen.
5. Eine große Auflaufform mit der Butter einfetten, Nudeln einfüllen und die Sauce über die Nudeln gießen. Im Ofen auf der unteren Schiene ca. 20 Minuten backen.
6. Bacon in eine große, kalte Pfanne geben, erhitzen und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Im Bratfett Semmelbrösel

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

anrösten, Bacon zerbröseln und unterheben. Mix auf den Mac & Cheese verteilen und weitere 10 Minuten backen.

Rezept-Tipp:

Zu Mac & Cheese passt ein knackig frischer Blattsalat. Die Makkaroni lassen sich sehr gut einfrieren, falls etwas übrig bleiben sollte. Außerdem kann dieses, auch bei Kindern sehr beliebte Gericht, gut vorbereitet werden. Auflauf mit allen Zutaten in den Kühlschrank stellen und später backen. Da alle Zutaten kalt sind, braucht der Nudelaufbau 10 bis 15 Minuten länger.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.