

Lupinen-Dinkelnudeln mit Käsesoße und Ofengemüse

Zutaten für die Käsesoße (für 4-6 Personen):

- 1 Zwiebel
- etwas Sonnenblumenöl
- 0.5 Glas Weißwein
- 250 ml Sahne
- 400 ml heißes Wasser
- 3 EL Lupinenwürze
- 3 EL Lupinenmehl
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Alpkäse
- 400-600 g Nudeln

Den Käse reiben. Zwiebel schälen, klein hacken und im Sonnenblumenöl dünsten, bis ein Bratensatz entsteht. Mit Weißwein ablöschen und bei reduzierter Hitze komplett einkochen lassen. Sahne, Brühe (heißes Wasser mit Lupinenwürze) und Lupinenmehl dazugeben. Circa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eingedickt ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und den geriebenen Käse unterrühren.

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Man rechnet etwa 100 g Nudeln pro Person.

Die Nudeln mit der Soße mischen, auf Teller geben und nach Geschmack Käse darüber hobeln.

Zutaten für das Ofengemüse:

- 4-5 Karotten
- 1 große Zucchini
- 1 Stück Hokkaido-Kürbis
- 1 große Zwiebel
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 5 Stiele Rosmarin
- 2 Stiele Thymian
- 2 Blätter Lorbeer
- ein paar Stiele Basilikum
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1-2 EL Lupinenwürze
- etwas Honig
- Salz
- Pfeffer

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse putzen. Karotten, Zucchini und Kürbis in Stücke, Zwiebel in Fächer schneiden. Knoblauch mit der Hand zerdrücken und alles auf einem Ofenblech verteilen.

Sonnenblumenöl mit Rosmarin und Thymian mischen und mit dem Gemüse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 Minuten im Ofen garen.

Kräuterstiele und Knoblauch entfernen. Final mit Salz, Pfeffer, Lupinenwürze, klein gezupften Basilikumblättern und eventuell etwas Honig abschmecken. Zu den Nudeln geben und servieren.

Sendetermin: 09.07.2022

Koch/Köchin: Linda Kelly

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen