

# Sahniger Jackfruit-Nudelauflauf

Kochen aus dem Vorrat

Für circa 4 Portionen (1 Auflaufform)

## Zutaten für die Jackfruit:

1 Dose JACKY F. Junge Bio-Jackfruit  
3 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
2 EL italienische Kräuter  
1 Knoblauchzehe  
1 Spritzer Agavendicksaft

## Zutaten für den Auflauf:

500 g Fusilli (oder ähnliche Nudeln)  
200 g TK Blattspinat  
200 g TK Erbsen  
einige Kalamata-Oliven (optional)

## Zutaten für die Béchamelsauce:

1 EL (vegane) Butter  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
2 EL Mehl  
200 ml Sojasahne  
250 ml Pflanzenmilch  
1 EL Hefeflocken  
1 EL italienische Kräuter  
Salz & Pfeffer  
Gemüsebrühe  
Muskat



## Und so geht's:

1. Die Jackfruit abgießen, unter kaltem Wasser abbrausen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Jackfruit mit Olivenöl, Tomatenmark, italienischen Kräutern, Knoblauch und Agavendicksaft in eine verschließbare Box geben. Deckel drauf und gut durchschütteln, bis sich die Marinade komplett verteilt hat.
3. Die Jackfruit so lang wie möglich marinieren lassen (gerne auch über Nacht).
4. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Die Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein reiben oder pressen.
6. Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abgießen.  
Tipp: Ist dein Spinat noch gefroren, kannst du ihn in ein Sieb geben und zwischen Topf und Deckel klemmen, sodass er durch den Wasserdampf auftaut.
7. Währenddessen in einem kleinen Topf die Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Mehl dazugeben und mit Sahne und Milch unter Rühren aufgießen. Kurz köcheln lassen und die Gewürze dazugeben.
8. Nun alles bis auf die Sauce in eine Auflaufform geben und vermengen. Dann die Béchamelsauce gleichmäßig darüber gießen.
9. Den Jackfruit-Nudelauflauf für ca. 40 Minuten backen.



Kochen  
mit Jacky F.

Guten Appetit!

Mehr Rezepte auf [www.jackyf.com](http://www.jackyf.com)