

# Maccaroni-Käse-Pfanne mit Birne, Staudensellerie und Kresse



## ZUTATEN (für 4 Personen):

- 300 g kurze Maccaroni
- Salz
- 1 Zwiebel
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 rotschalige feste Birne
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“
- 2 EL Mehl
- 250 ml Milch
- Pfeffer, gemahlene Muskatnuss
- 100 g würziger Bergkäse, grob gerieben
- 1 Kästchen Kresse
- 50 ml Teutoburger Raps-Kernöl „Vielseitig“
- 1 EL Kräuteressig

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Selleriestangen vom Strunk lösen, waschen, Fäden abziehen und in dünne Scheiben hobeln. Birne waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und mit Schale in kleine Würfel schneiden.

Raps-Kernöl „Heiß Braten“ in einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel darin glasig dünsten. Staudensellerie hinzufügen und 5 Min. dünsten. Mehl zugeben und goldgelb anschwitzen. Nach und nach die Milch unter ständigem Rühren angießen. Birne hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen. Käse unter die Sauce rühren und schmelzen lassen. Nudeln abgießen und unter die Sauce mischen.



Kresse mit Raps-Kernöl „Vielseitig“ pürieren und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.  
Kresseöl mit der Nudelpfanne servieren.

Tipp: Leckeres Gericht auch für Kinder. Wer es würziger mag, kann statt dem Bergkäse Limburger verwenden.

Pro Portion:

607 kcal (2538 kJ), 19,3 g Eiweiß, 27,4 g Fett, 65,9 g Kohlenhydrate (5,6 BE)