

Kürbisauflauf mit Butternut

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Auflauf

750 g Butternut-Kürbis
1 rote Paprika
2 Möhren
1/2 Stange Lauch
1 Chilischote
1 Knoblauchzehe
2 Zweig(e) Thymian
2 Zweig(e) Rosmarin
4 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer
100 g Feta
30 g Panko
2 Handvoll Kürbiskerne

Für den Dip

250 g Quark
200 g Schmand
1 Knoblauchzehe
1/4 Bund Petersilie
1/4 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

kleine Auflaufform

Hol deine Auflaufform aus dem Schrank – jetzt gibt's Kürbisauflauf mit Butternut! Warum zum Butternutkürbis greifen? Er hat einen einmalig **buttrig-nussigen Geschmack** und **zartes Fruchtfleisch**. Zudem ist die Zubereitung im Vergleich zu vielen anderen Kürbis-Kollegen durch seine dünne Schale und die wenigen Kerne easy peasy. Lass deinen Sparschäler also getrost liegen und mach dich gleich ans Entkernen und Schnippeln. Zum Butternut schmecken übrigens auch Paprika, Möhren und Lauch sehr gut. Feta, ein bisschen Crunch durch eine Handvoll Kürbiskerne, Panko und ein Kräuterquark, geben deinem Herbstaufwurf den letzten Kick. Das **perfektes Feierabendgericht**, während es draußen stürmt. Lass es dir schmecken!

- 1 -

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Auflaufform mit Olivenöl einfetten.

- 2 -

Butternut-Kürbis waschen, halbieren und Kerne mit einem Löffel ausschaben. Paprika entkernen und in Spalten schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Lauch waschen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Chilischote, Rosmarin und Thymian fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles mit Olivenöl in einer Schüssel vermengen und in die Auflaufform geben.

- 3 -

Semmelbrösel und Kürbiskerne in einer Pfanne rösten und auf dem Gemüse verteilen. Feta grob zerbröseln und ebenfalls auf das Gemüse geben. Auflauf in den Ofen geben und ca. 1 Stunde garen.

- 4 -

Kürbisauflauf mit Butternut

Währenddessen für den Dip Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Schnittlauch fein hacken. Mit allen übrigen Dip-Zutaten verrühren.

- 5 -

Kürbisauflauf warm mit Kräuterquark servieren.