



Kürbis-Möhren-Auflauf

Zutaten: (für 4 Personen)

1 kg Kürbis (z. B. Hokkaido, Pink Jumbo Banana), 2 kleine Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Lauchzwiebeln, 250 g Möhren, 500 g Lauch, 3 EL Sonnenblumenöl, 100 g Sonnenblumenkerne, Salz, schwarzer Pfeffer, gekörnte Gemüsebrühe, Ingwerpulver, 100 g Gouda, 4 Eier, 200 g Sahne.

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Lauchzwiebeln waschen, grüne und weiße Teile getrennt in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen und in knapp ½ cm breite Stücke schneiden. Lauch putzen, quer in Scheiben schneiden und waschen. Den Kürbis säubern (schälen und Kerne entfernen) und Fruchtfleisch würfeln. Den Backofen auf 200°C vorheizen und eine Auflaufform mit 1 EL Öl fetten. Restliches Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin kurz anbraten. Dann die Möhren zugeben und alles bei mittlerer Hitze einige Minuten dünsten, gelegentlich umrühren. Den Lauch und den Kürbis zu den Möhren geben, gut umrühren und 5 Minuten dünsten. Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer großen Pfanne ohne Fett, unter Wenden, goldgelb rösten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, gekörnter Gemüsebrühe und Ingwerpulver pikant würzen. Nochmals einige Minuten unter gelegentlichem Rühren weitergaren. Gut die Hälfte der Sonnenblumenkerne untermischen. Den Käse fein raspeln. Eier mit der Sahne und dem Käse verquirlen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse in die Form füllen und die Eiersahne darüber gießen. Die restlichen Sonnenblumenkerne aufstreuen und den Auflauf im heißen Ofen 15-20 Minuten überbacken.

Gutes Gelingen wünscht Ihr Kürbismeister-Team