



Kürbisauflauf

(Rezept für 4 Personen)

Zutaten

600	g	Kartoffel
2		Mohrrüben
1	Stange	Porree
800	g	Kürbis
100	g	Frischkäse mit max. 5 % Fett
80	g	Schweizer Käse 30 % Fett i.Tr.
1		Hühnerei
1	EL	gehackte Petersilie
1	Msp.	Cayennepfeffer oder Chili
		jodiertes Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Kartoffeln und die Möhren schälen und in Scheiben schneiden, den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Kürbis schälen, entkernen, und in Stifte schneiden. Etwas Salzwasser aufsetzen und die Kartoffeln ca. 5 Minuten darin vorgaren. Die Möhren, den Porree etwa 3 Minuten und den Kürbis etwa 1 Minute vorgaren. Den Käse reiben.

Das gesamte Gemüse in eine Auflaufform schichten. Etwas Gemüsewasser mit dem Frischkäse, dem Ei, etwa 40 g Käse, der Petersilie, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer verquirlen und über den Auflauf gießen. Alles bei 200 °C (Umluftherd 180 °C) ca. 30 - 40 Min. backen. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den restlichen Käse darauf verteilen.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	285	Kilojoule	:	1190
Eiweiß	:	17 g	Ballaststoffe	:	8 g
Fett	:	7 g			
Kohlenhydrate	:	36 g			