



Kürbisauflauf mit Faschiertem und Feta

Endlich ist wieder Kürbissaison. Ich verwende Kürbisse sehr gerne zum Kochen und Backen, denn die verschiedenen Kürbissorten sind vielseitig verwendbar. Sehr gerne mögen wir den schnellen Kürbisauflauf mit Faschiertem und Feta. Der ist schnell gemacht und schmeckt köstlich! Nicht umsonst zählt er zu unseren liebsten Herbstgerichten. Wie ich den Kürbisauflauf zubereite, verrate ich euch nachfolgend:

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 1000g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 500g Faschiertes gemischt
- 0.5 TL Muskatnuss
- 200g Feta
- 180ml Gemüsesuppe
- 150g Sauerrahm

- 30g LAND-LEBEN Vollkornbrösel
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Kürbiskerne
- 50g LAND-LEBEN Vollkornbrösel zum Bestreuen der Form

Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Den Kürbis waschen und halbieren. Die Kerne mithilfe eines Esslöffels entfernen.
- Anschließend den Kürbis reiben.
- 1,5 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
- Das Faschierte dazugeben.
- Wenn das Faschierte Farbe angenommen hat, den Kürbis dazugeben. Die Knoblauchzehen hineinpresse und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Danach die Gemüsesuppe dazu gießen und bei schwacher Hitze ca. 15 min köcheln.
- Das Backrohr auf 200 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen.
- Den Feta in kleine Stücke schneiden.
- Den Sauerrahm, die LAND-LEBEN Vollkornbrösel und 150g Feta zum Faschierten hinzugeben.
- Eine Auflaufform mit der restlichen Butter austreichen, mit den LAND-LEBEN Vollkornbrösel austreuen und die Kürbis-Faschierten-Masse gleichmäßig drauf verteilen.
- Den restlichen Feta und die Kürbiskerne darüber streuen und bei 220 Grad rund 25 min im Ofen backen.

TIPP

Kürbis: Einen Hokkaido-Kürbis muss man nicht schälen. Wer lieber eine andere Kürbissorte für den Kürbisauflauf verwenden mag, schält den Kürbis vor der Verarbeitung.

Beilage: Zum Kürbisauflauf mit Faschiertem und Feta passen gut Teigwaren, Reis und/oder ein frischer Salat.

www.land-leben.com