

Kürbis-Pilz-Auflauf

ZUTATEN

- 1 Hokkaidokürbis (15 - 20 cm Durchmesser)
- 1 Zwiebel
- 400 g Champignons
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Rapsöl
- 200 g Crème fraîche
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Steinsalz
- Pfeffer
- 100 g geriebener Käse
- 50 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln



ZUBEREITUNG

Kürbis halbieren, Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden. Nicht schälen! Kürbisspalten 5 - 10 Minuten in wenig Wasser dünsten. Nicht zu weich!

Zwiebel häuten und würfeln.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel, Champignons und Sonnenblumenkerne in Rapsöl anbraten. Crème fraîche und Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbisspalten in eine Auflaufform legen, Champignons-Masse darüber verteilen.

Käse und Nüsse / Mandeln mischen und über den Auflauf streuen.

Den Auflauf 15-20 im Ofen bei 200°C überbacken.

Gutes Gelingen und guten Appetit!