

Kürbis-Champignons-Auflauf

ZUTATEN

1	Hokkaidokürbis (20 cm Durchmesser)
1	Zwiebel
500 g	Champignons
2 – 3 EL	Rapsöl
200 g	Schmand oder Crème fraîche
100 g	Sahne
½ Bund	Petersilie
	Steinsalz
	Pfeffer
3 EL	Haselnüsse oder Mandeln

ZUBEREITUNG

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

Zwiebel säubern, vierteln und in Streifen schneiden. Champignons putzen (nicht waschen) und in Scheiben schneiden. Petersilie hacken.

Zwiebel und Champignons in Rapsöl anbraten. Schmand und Sahne zugeben. 2/3 der Petersilie zugeben und mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken.

Kürbisspalten in eine Auflaufform legen, Champignonmasse darüber verteilen. Den Auflauf 20 Min. bei 200 °C im Ofen backen.



Haselnüsse bzw. Mandeln in einer Pfanne rösten, ohne Fett. Anschließend die gerösteten Haselnüsse / Mandeln und restliche Petersilie über den Auflauf streuen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!