



Kartoffel-Kürbis-Auflauf mit Hähnchen

dazu Spinatsalat



ca. 40min



2 Personen

Dieser familienfreundliche Auflauf ist wirklich zu lecker, um ihn nicht mit seinen Liebsten zu teilen: Das winterliche Rezept lockt uns mit nussigem Hokkaidokürbis, der praktischerweise nicht geschält werden muss, und zartes Hähnchenbrustfilet. Bedeckt mit cremiger Béchamelsauce und gewürzt mit frischem Dill und Schnittlauch, schweben wir gemeinsam auf Geschmackswolke sieben und wollen gar nicht mehr herunterkommen.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 10g Schnittlauch & Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Lauchzwiebel
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch ²
- 2EL Weizenmehl ¹
- ½TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 76.2g, Eiweiß 43.3g



1. Kartoffeln & Kürbis garen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser aufkochen. Die **Kartoffeln** schälen und mit dem **Kürbis samt Schale** in 2-3cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze ca. 7Min. kochen, bis es weich, aber noch nicht vollständig gar ist. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Sauce köcheln

Den **Knoblauch**, die **Zwiebeln** und die **½ der Gewürzmischung** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anschwitzen. Mit 2EL Mehl bestäuben und ca. 1Min. anschwitzen. 250ml Milch angießen und aufkochen, dann 1-2Min. unter ständigem Rühren einköcheln, bis die **Sauce** die Konsistenz von Joghurt hat. Mit ½TL Salz oder mehr nach Geschmack sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Zutaten vorbereiten

Den **Schnittlauch** und den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



5. Auflauf backen

Die **Kartoffeln**, den **Kürbis** und die **½ der Kräuter** zu dem **Fleisch** in die Auflaufform geben und gründlich vermengen. Mit der **Sauce** begießen und 12-15Min. im Ofen backen, bis der **Auflauf** appetitlich gebräunt ist.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und in einem kleinen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten, es muss noch nicht gar sein. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und in eine mittelgroße Auflaufform geben, das Öl und ggf. ausgetretenes **Fett** im Topf zurückhalten.



6. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, 1EL Essig, ½TL Senf, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Spinat** und die **Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Auflauf** auf Teller verteilen, mit den **übrigen Kräutern** garnieren und mit dem **Spinatsalat** servieren.