



Kartoffel-Kürbis-Auflauf mit Hähnchen

dazu Spinatsalat



ca. 1h



3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 20g Schnittlauch & Dill
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 500ml Milch ²
- 4EL Weizenmehl ¹
- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- mittelgroßer 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 799kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 43.6g



1. Kartoffeln & Kürbis garen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser aufkochen. Die **Kartoffeln** schälen und mit den **Kürbissen 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 **Gewürzmischung** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anschwitzen. Mit 4EL Mehl bestäuben und erneut ca. 1Min. anschwitzen. 500ml Milch angießen und aufkochen, dann 1-2Min. unter ständigem Rühren einköcheln, bis die **Sauce** die Konsistenz von Joghurt hat. Mit 1TL Salz oder mehr nach Geschmack sowie ½TL Pfeffer würzen.

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



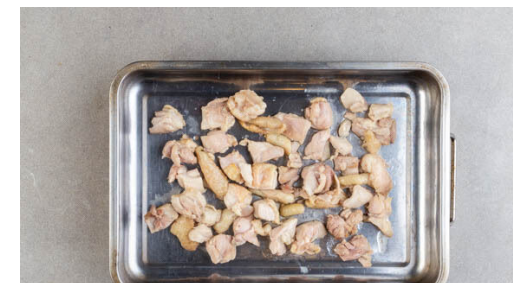
2. Zutaten vorbereiten

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 mittelgroßen Topf mit 4EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten, es muss noch nicht gar sein. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und in eine große Auflaufform geben, das Öl und ggf. ausgetretenes **Fett** im Topf zurückhalten.



6. Salat zubereiten

2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1TL Senf, 2 kräftige Prisen Salz und 2 Prisen Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Lauchzwiebeln** 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.