



Butternusskürbis-Parmigiana

mit Kräuterbröseln, dazu Salat

🕒 30-40Min. ✂ 3-4 Personen

Die Parmigiana ist ein Auflauf, der besonders im Süden Italiens verbreitet und beliebt ist. Dafür wird Gemüse -traditionell Aubergine -mit Tomatensauce und Käse überbacken. Wir sind sicher, dass auch unsere Variation mit Butternusskürbis das Zeug zum Klassiker hat. Der Mozzarella wird noch mit Panko-Paniermehl und gehackter Petersilie bestreut, ein gemischter Salat ist die perfekte Ergänzung.

Was du von uns bekommst

- Mozzarella ⁷
- Panko Paniermehl, 25g ¹
- Butternusskürbis
- Zwiebeln
- Knoblauch
- frischer Rosmarin & Petersilie
- gemischter Salat
- gehackte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Grillfunktion
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- mittelgroße Pfanne

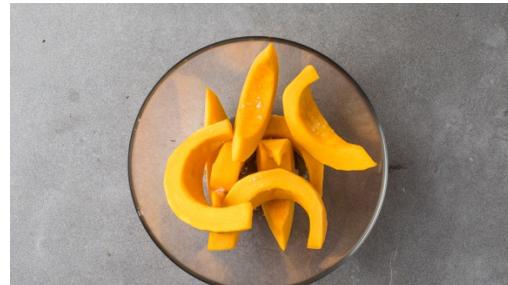
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 430.0kcal, Fett 28.8g, Eiweiß 16.6g, Kohlenhydrate 25.2g



1. Kürbis vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen. Nach Wunsch den **Kürbis** mit einem Messer schälen. Den **Kürbis** halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Dann den **Kürbis** in ca. 3-5mm breite Spalten schneiden. Die **Kürbisspalten** in einer großen Schüssel mit 1TL Salz vermischen und beiseitestellen.



4. Sauce kochen

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Den **Knoblauch** und den **Rosmarin** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. Mit den **gehackten Tomaten** ablöschen, die **Sauce** mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2-3Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.



2. Kräuter hacken

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Rosmarinneedeln** und die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und die **Kräuter** getrennt voneinander fein hacken.



3. Kürbis rösten

Die **Kürbisspalten** mit 1-2EL Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen ca. 5-8Min. rösten bis der **Kürbis** an den Rändern zu bräunen beginnt.



5. Auflauf schichten

Den **Kürbis** aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze umstellen. Die **Tomatensauce** in eine große Auflaufform geben. Den **Kürbis** als nächste Schicht darauf verteilen und mit dem **Panko-Paniermehl** und der **Petersilie** bestreuen. Die **Mozzarellas** mit den Händen in kleine Stücke zupfen und über den Auflauf geben.



6. Auflauf backen

Die **Parmigiana** im Ofen 20-30Min. backen, bis der **Mozzarella** goldbraun ist und die **Sauce** kleine Blasen wirft. Währenddessen aus 1-2EL Olivenöl, 1-2TL Essig, Salz und Pfeffer nach Geschmack eine **Vinaigrette** anrühren und unmittelbar vor dem Servieren unter den **Salat** mischen. Den **Auflauf** mit dem **gemischten Salat** anrichten und servieren.