



## 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.

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

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

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

**Allergene**  
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

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



## 1. Kürbis vorbereiten

#### 4. Sauce kochen

## 2. Kräuter hacken

A top-down view of a white oval bowl containing a dish. The base is a thick, orange-red sauce. Sliced yellow bell peppers are arranged in a circular pattern on top. The dish is garnished with crumbled white cheese and finely chopped green herbs. The bowl sits on a grey, textured surface.

## 5. Auflauf schichten



### 3. Kürbis rösten

A top-down view of a meal. In the upper left, a white oval dish contains baked squash boats with a meatball on top, garnished with herbs. A silver spoon is placed in the dish. To the right, a white plate also holds several baked squash boats. Above the plate is a small bowl of green salad with purple radicchio. A knife is visible at the bottom right. The background is a light-colored wooden surface.

## 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.