



Hokkaidokürbis-Parmigiana

mit Kräuterbröseln, dazu Salat



30-40min



2 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 Hokkaidokürbis das Zeug zum Klassiker hat! Der Mozzarella wird noch mit Panko-Paniermehl und gehackter Petersilie bestreut, ein gemischter Salat ist die perfekte Ergänzung.

- 1 Hokkaidokürbis
- 30g Petersilie & Rosmarin
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Panko-Paniermehl ¹
- 1 Mozzarella ⁷
- 1 Packung gemischter Salat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 33.4g,
Kohlenhydrate 47.9g, Eiweiß 19.1g



1. Kürbis vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Den **Kürbis** halbieren und nach Wunsch mit einem Messer schälen. Die Kerne mit einem Esslöffel entfernen, dann den **Kürbis** in 3-5cm breite Spalten schneiden und mit 1/2TL Salz vermischen. Beiseitestellen.



4. Kürbis rösten

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



2. Kräuter hacken

Die **Rosmarinnadeln** abzapfen und fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein hacken. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Parmigiana schichten

Den **Kürbis** aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 200°C (180°C Umluft) umstellen. Die **Tomatensauce** in eine große Auflaufform geben. Den **Kürbis** auf der **Sauce** verteilen und mit dem **Panko-Paniermehl** und der **Petersilie** bestreuen. Den **Mozzarella** mit den Fingern in kleine Stücke zupfen und auf dem **Auflauf** verteilen.



3. Sauce kochen

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 2-3Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.



6. Parmigiana 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 ein **Dressing** anrühren und unmittelbar vor dem Servieren unter den **Salat** mischen. Die **Parmigiana** mit dem **Salat** servieren.