



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.

Was du von uns bekommst

- 1 Hokkaidokürbis
- 30g Petersilie & Rosmarin
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Panko-Paniermehl¹
- 1 Mozzarella⁷
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

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



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.



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.



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.