

Rainer Klutsch Würziger Kürbisauflauf mit gebratenen Salatherzen

Donnerstag, 22. Oktober 2020

Rezept für 4 Portionen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Leichte Küche, Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Auflauf:

1	Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
250 g	rote Spitzpaprika
1	rote Chilischote
2	Knoblauchzehen
1 Bund	glatte Petersilie
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
2	Eier
150 ml	Milch
100 g	Bergkäse

Für den Salat:

4	Salatherzen, z.B. Romana-
Salatherzen	
1 EL	Zucker
2 EL	Olivenöl
1 EL	Apfelessig
30 ml	Orangensaft
2 EL	Kürbiskernöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Kürbis waschen, trockenreiben und vierteln.
3. Die Kerne sowie das faserige Innere mit einem scharfkantigen Esslöffel herausschaben.
4. Die Kürbisviertel nach Belieben mit einem scharfen Küchenmesser schälen. Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
5. Die Paprika halbieren, Stielansatz, Samen und die weißen Scheidewände entfernen.
6. Das Paprika-Fruchtfleisch waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
7. Die Chilischote längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen. Das Fruchtfleisch waschen, abtropfen lassen und fein hacken.
8. Die Knoblauchzehen schälen und hacken.
9. Petersilie und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und Nadeln abstreifen und fein schneiden.

10. Kürbiswürfel, Paprika, Chili, Knoblauch und Kräuter in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer würzen, Olivenöl zugeben und gründlich vermischen.
11. Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl ausfetten.
12. Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse fein reiben.
13. Kürbis-Mischung in der Form verteilen, die Eiermilch darüber gießen, gleichmäßig mit dem Käse bestreuen.
13. Die Form in den heißen Backofen schieben und den Auflauf etwa 45 Minuten backen.
14. Von den Salatherzen braune Außenblätter vorsichtig abnehmen und den Salat der Länge nach halbieren. Salathälften waschen und abtropfen lassen.
15. In einer Pfanne den Zucker leicht karamellisieren lassen. Das Olivenöl dazugeben und die halben Salatherzen mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze den Salat langsam anbraten bis die untere Seite eine leichte Bräunung aufweist, die obere Seite des Salat bleibt oben noch schön frisch und knackig.
16. Mit Apfelessig und Orangensaft ablöschen und die Flüssigkeit löffelweise immer wieder über den Salat träufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
17. Die Form aus dem Backofen nehmen, auf ein Gitterrost setzen und den Auflauf etwas abkühlen lassen.
18. Auflauf portionieren, auf Teller verteilen. Salatherzen dazu geben und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Nährwert: Pro Portion: 467 kcal / 1956 kJ
18 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 31 g Fett