



## Butternusskürbis-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 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

- 1 Butternusskürbis
- 1 Zwiebel
- 30g frischer Rosmarin & Petersilie
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Mozzarella <sup>7</sup>
- 1 Packung Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 490.0kcal, Fett 26.4g, Eiweiß 25.1g, Kohlenhydrate 36.0g



### 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. 3-5cm breite Spalten schneiden. Die **Kürbisspalten** in einer großen Schüssel mit 1/2TL Salz vermischen und beiseitestellen.



### 4. Kürbis rösten

Die **Kürbisspalten** mit 1-2TL 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.



### 2. Kräuter hacken

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



### 5. Auflauf schichten

Den **Kürbis** aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 180°C Umluft (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. 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 ca. 2-3Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.



### 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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**