



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 ⁷
- 1 Packung Panko-Paniermehl ¹
- 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.



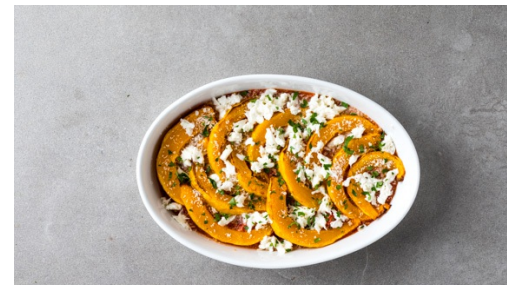
4. Kürbis rösten

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 an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)