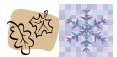


Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Kürbisauflauf

| Zutaten: | Zubereitung: |
|---|---|
| 400 g Kürbisfleisch | In ca. 1cm dicke Würfel schneiden |
| 1 EL Öl | In einer Pfanne erhitzen und die Kürbisse darin andünsten. |
| 250 g Hackfleisch | Zugeben, mitbraten. |
| Salz, Pfeffer | Würzen. |
| 2 EL Tomatenmark | Zugeben, kurz mitdünsten. |
| 100 ml Brühe oder Weißwein | Ablöschen, Herdplatte herunterschalten. |
| 400 gekochte Kartoffeln | Schälen, in Scheiben schneiden. Fächerförmig in eine leicht gefettete Auflaufform legen. Die Fleisch- Kürbismasse darauf verteilen. |
| 4 große Champignons | Putzen, in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf der Fleischmasse verteilen. |
| 60 g Mittelalter geriebener Gouda | Vermischen und über den Auflauf geben. |
| 150 g Sauerrahm 10% Fett | |
| 1 ausgepresste Knoblauchzehe | |
| 1 EL Kräuter der Provence | |
| Im Backofen bei 180 Grad Heißluft 30 Minuten backen. | |

