

Kürbisauflauf vegetarisch mit Ziegenfrischkäse

Kürbisauflauf ist genau richtig, wenn es draußen langsam kalt und ungemütlich wird. SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer fügt bei seinem Kürbis-Rezept noch würzige getrocknete Tomaten und cremigen Ziegenfrischkäse hinzu und fertig ist das überbackene Gericht aus dem Ofen.

Schwierigkeitsgrad: leicht
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer
 Portionen: 4

Zutaten für den Kürbisauflauf:

- 500 g Kürbis (am besten Hokkaido)
- 350 g festkochende Kartoffeln (am besten festkochende Sorte Annabelle)
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL gehackter frischer Salbei
- 150 g Ziegenfrischkäse
- Salz
- Pfeffer

Für die Dekoration:

- 10 g frische Salbeiblätter

Backzeit: Rund 20 Minuten bei 200 Grad (180 Grad bei Umluft) auf der mittleren Schiene.

Den Kürbis zubereiten:

Zuerst den Kürbis waschen und entkernen.

***Tipp:** Wer sich das Schälen sparen möchte, verwendet am besten einen Hokkaido-Kürbis. Er besitzt eine sehr dünne und gut verdauliche Schale. Bei den meisten Garmethoden wird die Schale so weich, dass sie beim Kauen nicht stört.*

Die Kartoffeln schälen, dann wie das Kürbisfleisch würfeln und beides getrennt jeweils in Salzwasser zirka fünf Minuten bissfest garen. Danach abgießen und gut abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten aus dem Glas nehmen und das Öl auffangen. Die Tomaten in dünne Streifen schneiden.

Die geschnittenen Tomaten zusammen mit dem Tomaten-Öl und dem Tomatenmark gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem gehackten Salbei abschmecken.

***Tipp:** Wenn Sie keinen frischen Salbei zur Hand haben, können Sie auch getrockneten nehmen.*

Zunächst die Auflauf-Form mit der Masse auspinseln. Anschließend die Hälfte des Ziegenfrischkäses unter die Tomatenmasse rühren. Die Kartoffel- und Kürbiswürfel locker unterheben und die Mischung in die Auflauf-Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) zirka 20 Minuten backen. Zum Schluss wird der Kürbisauflauf mit dem restlichen Ziegenkäse und den Salbeiblättern garniert.

SWR4 Baden-Württemberg | Jörg Ilzhöfer | 21.10.2022