



Nudel-Kürbis-Auflauf

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Penne Rigate	500 g
Hokkaidokürbis	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	1 TL
Gemüsebrühe	300 ml
Crème fraîche	200 g
Parmesan, gerieben	100 g
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung

Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und würfeln. Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken.

In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Knoblauch mit Schalotte ca. 2 Min. anbraten. Kürbis zugeben und nochmals ca. 3 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Crème fraîche einrühren und in einer Auflaufform mit den Nudeln vermengen. Ausgiebig mit Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 10–15 Min. überbacken.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Nudel-Kürbis-Auflauf mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	799 kcal		
Kohlenhydrate	118 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	28 g	Fette	26 g