



TIPP
Dieses Rezept und viele weitere köstliche Aufläufe finden Sie im **Ratgeber Frau und Familie**

REZEPT-IDEE

Süßer Kürbisauflauf

4
Portionen

Zutaten für den Auflauf

800 g Hokkaidokürbis
50 g weißer Zucker
30 g brauner Zucker
1 TL Zimt
1 Pck. Vanillezucker
4 TL Haselnüsse
4 TL Rosinen

Für die Soße

35 g Butter
30 g Mehl
150 ml Milch
150 ml Wasser
1 Pck. Vanillezucker

Außerdem

4 ofenfeste Förmchen mit etwa 300 ml Inhalt
4 EL brauner Zucker
1 Flambiergerät

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, entkernen und das Fruchtfleisch samt Schale in 2–3 cm große Würfel schneiden. In einen Topf geben und mit beiden Zuckersorten, Zimt und Vanillezucker bestreuen. Für mindestens 3 Stunden mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.
2. Für die Soße die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen und unter Rühren das Mehl zugeben. Milch und Wasser zufügen, bis eine cremige Soße entsteht. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten weiterköcheln lassen und zwischen durch umrühren. Zum Schluss den Vanillezucker unterrühren.
3. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten und beiseitestellen.
4. Den Kürbis bei mittlerer Hitze erst 15 Minuten bei geschlossenem Deckel, dann 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
5. Den Ofen auf 200° C vorheizen. Den Topf vom Herd ziehen und den Kürbis mit einer Gabel zerdrücken. Die Kürbismasse in den Förmchen verteilen. Dann die Haselnüsse und Rosinen darauf verteilen. Die Béchamelsoße darübergeben und im Ofen etwa 10 Minuten garen.
6. Abschließend mit je einem Esslöffel braunem Zucker bestreuen und mit dem Flambiergerät karamellisieren.

Zubereitungszeit: 30 Minute | Ziehzeit: 3 h | Garzeit: 25 min | Backzeit: 10 min
Nährwert pro Portion (bei 4 Portionen) ca.:
7 g Eiweiß, 16 g Fett, 70 g Kohlenhydrate, 463 kcal (1944 kJ); 5,8 BE.