

Zucchini-Kürbis-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
- 2 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 150 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
- 4 Eier
- 300 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Etwas Öl zum Fetten der Auflaufform



Zubereitung:

1. Vorbereitung des Gemüses:

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze bzw. 150 °C Umluft vorheizen. Die Auflaufform mit etwas Butter oder Öl einfetten. Den Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend den Kürbis mitsamt Schale in kleine Stifte schneiden. Die Zucchini ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, gut abspülen und in Ringe schneiden.

2. Gemüse in die Form geben:

Das vorbereitete Gemüse gleichmäßig in der eingefetteten Auflaufform verteilen.

3. Füllung zubereiten:

Den Käse grob raspeln. Die Eier mit der Milch und dem geriebenen Käse in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Diese Eier-Käse-Mischung gleichmäßig über das Gemüse gießen.

4. Backen:

Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen schieben und den Auflauf etwa 45–60 Minuten backen, bis das Gemüse gar ist und die Oberfläche goldbraun wird. Wenn der Auflauf zu stark bräunt, kann er etwa 15 Minuten vor Ende der Backzeit mit Alufolie abgedeckt werden.

5. Servieren:

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und servieren. Dazu passt ein frischer Salat.