

KÜRBISAUFLAUF MIT TOMATEN UND FETA

Im Herbst ist Kürbiszeit. Da darf ein leckeres und einfaches Rezept mit Kürbis aus dem Ofen nicht fehlen.

Ausgenommen die Verarbeitung des Kürbisses, ist dieses Gericht schnell gezaubert und mit wenigen Kalorien sehr sättigend.

ZUTATEN

– für 4 Personen –

- 1/2 oder ca. 1kg Hokkaido Kürbis
- 200 g Feta
- 300 g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Salz
- Thymian
- optional 150 g Reis als Beilage

ZUBEREITUNG

1. Kürbis durchschneiden, das Innere mit einem Löffel entfernen und in die gewünschte Größe schneiden. Ich bevorzuge kleine Würfel, die einfach später mit dem Löffel gegessen werden können.
2. Kürbis in eine Auflaufform legen, mit ca. 2 EL Öl und Salz nach Bedarf vermengen. Für 25 Minuten bei 200° C Ober/Unterhitze in den Backofen. Das gart den Kürbis schon einmal vor.
3. In der Zwischenzeit die Tomaten und den Feta würfeln, alles zusammen mit einer klein geschnittenen oder gepressten Knoblauchzehe vermengen. Mit ordentlich Thymian und etwas Salz würzen und ziehen lassen.
4. Nach Ablauf der ersten Backzeit wird die Gemüse-Feta-Mischung zu dem Kürbis gegeben und vermengt. Das Ganze kommt nun für weitere 20 Min. in den Backofen für 185° C.
5. In der Zwischenzeit wird nun der Reis nach Anleitung gekocht.

Das Gericht ist allein durch den Kürbis schon sehr sättigend. Der Reis ist also optional, für uns ist er aber eine leckere Kohlenhydratquelle, die prima zum Gericht passt. Lasst es euch schmecken und eine schöne bunte Herbstzeit.

Nährwerte (gesamter Auflauf ohne Reis):

962 kcal | 64 g Kohlenhydrate | 51 g Fett | 51 g Protein

