



KÜRBIS-PAPRIKA-AUFLAUF

🕒 40 min 😊 Leicht
Garzeit ca. 55 min

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

250 g Langkornreis
Salz
weiche MinusL Butter, für die Form
500 g Kürbisfruchtfleisch, z. B. Butternuss
2 Paprikaschoten, rot und grün
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Pastinake
2 EL MinusL Butter
100 ml Gemüsebrühe
250 ml MinusL Sahne zum Kochen
2 Eier
1 EL frisch gehackter Thymian
100 g MinusL Emmentaler, gerieben
Pfeffer, aus der Mühle
Muskat, frisch gerieben

ZUBEREITUNG

1. Den Reis in 400 ml kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten gut bissfest garen. Anschließend auskühlen lassen. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Eine Auflaufform ausbuttern.
2. Den Kürbis schälen und in Scheiben bzw. Stücke schneiden. Die Paprika waschen, putzen, und klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch häuten und fein hacken. Die Pastinake putzen, schälen und sehr klein würfeln.
3. Zwiebel, Knoblauch und Kürbis in heißer Butter anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und ca. 8 Minuten köcheln lassen.
4. Die Sahne mit den Eiern gut verquirlen. Den Thymian mit der Hälfte vom Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Alles Gemüse mit dem Reis in der Form verteilen. Die Eiersahne über das Gemüse gießen, den restlichen Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen in 25–30 Minuten gratinieren.