

Kathas Studentenküche

-Schnell gekocht und super lecker-

Kürbis-Kartoffel-Auflauf

Zutaten für 2 Portionen:

400g Kartoffeln

400g Hokkaido-Kürbis

1/2 Stange Porree

2 Lauchzwiebeln

1 Möhre

150mL Soja-Sahne

1TL Öl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Knoblauchpulver



Ofentemperatur: 180 Grad Ober-/Unterhitze

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

1. Putze und schneide den Kürbis und die Kartoffeln in grobe Würfel. Gib sie in einen Topf, befülle ihn mit Wasser (so, dass alles mit Wasser bedeckt ist) und erhitze ihn auf höchster Stufe.
2. Putze in der Zwischenzeit den Porree, die Frühlingszwiebeln und die Möhre. Schäle die Möhre und schneide sie in kleine Würfel, den Porree und die Frühlingszwiebel in feine Scheiben.
3. Gib etwas Öl in eine Pfanne und erhitze sie auf mittlerer Stufe. Sobald die Pfanne heiß ist, dünstest du die Möhre an. Heize den Ofen auf.



4. Füge nach zwei Minuten das restliche Gemüse hinzu. Dünste das Gemüse so lange, bis es weich ist.
5. Gieße nach zehn Minuten Kochzeit die Kartoffel und den Kürbis ab. Gib die Soja-Sahne zum Lauch-Möhren-Gemüse und würze mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Knoblauchpulver.
6. Gib das gekochte Gemüse zum Lauch, rühre alles gut um und schütte es in eine Auflaufform.
7. Streue noch ein paar Kräuter deiner Wahl über den Auflauf und backe ihn auf mittlerer Schiene für 20 Minuten.