

Kochen

Rainer Klutsch

Montag, den 05.09.2022

Kürbis-Zucchini-Auflauf mit Apfel-Chutney

Für 4 Personen

Zutaten:

Für das Chutney

2 Äpfel, säuerlich
2 Zwiebeln, rot
1 Stück Ingwer, frisch, ca. 2 cm
1 EL Rapsöl
1 TL Zucker, braun
0,5 Biozitron, Saft und Schale davon
etwas Pfeffer
etwas Chilipulver
100 ml Apfelsaft

Für den Auflauf

1 Hokkaido-Kürbis, ca. 800 g
2 Zucchini, à ca. 250 g
2 Lauchzwiebeln
2 EL Rapsöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Koriander, gemahlen
200 g Gouda
4 Eier (Größe M)
150 ml Milch
150 ml Gemüsebrühe
1 Bund Schnittlauch



Zubereitung:

- Für das Chutney** Äpfel abbrausen, nach Belieben schälen. Äpfel vierteln, entkernen, in Spalten und danach in Stücke schneiden.
- Zwiebeln, abziehen und in dünne Spalten schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
- Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten. Äpfel zufügen, Zucker darüberstreuen und ebenfalls ca. 1-2 Minuten andünsten.
- Ingwer, Zitronensaft und Schale, Pfeffer, Chilipulver und Apfelsaft zugeben. Alles ca. 10-15 Minuten dünsten und einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist (nach Belieben auch länger köcheln. Die Konsistenz ist Geschmacksache). Anschließend abkühlen lassen.
- Inzwischen für den Auflauf** Kürbis halbieren, entkernen und in Stifte schneiden. Zucchini putzen abbrausen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln abbrausen und kleinschneiden.
- Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Kürbisstifte darin ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Herausnehmen.
- Übriges Öl erhitzen. Lauchzwiebeln und Zucchini darin anbraten und ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.
- Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form (oder 4 kleine ofenfeste Formen) fetten.

9. Kürbis, Zucchini und Lauchzwiebeln in der Form verteilen.
10. Gouda grob raspeln. Eier, Milch, Gemüsebrühe und den Käse, bis auf 2-3 EL, verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Eiermilch über das Gemüse geben. Übrigen Käse darüberstreuen. Auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten backen. Die ersten 20 bis 30 Minuten mit Backpapier abdecken.
12. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.
13. Auflauf herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen. Schnittlauch darüberstreuen. Mit dem Chutney anrichten und servieren.

Tipp: Bei kleinen Formen verkürzt sich die Garzeit, je nach Größe und Füllhöhe der Formen um ca. 20-30 Minuten.