

## Kürbis-Möhren-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

600 g Kürbisse  
300 g Möhren  
2 cm frischer Ingwer  
0,2 l herber Cidre  
1 Gewürznelke  
60 g Sonnenblumenkerne  
etwas Öl zum Einfetten  
200 g saure Sahne (10 % Fett)  
4 frische Eigelbe (Größe M)  
etwas Salz  
etwas Zitronenpfeffer  
etwas gemahlenes Kurkuma (Gelbwurz)



Zubereitung:

1. Gemüse schälen und putzen. Kürbis entkernen und in etwa 1 cm große Stücke würfeln. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Cidre in einen Topf gießen. Zwei Drittel des Ingwers, Gewürznelke, Möhren und Kürbis dazugeben, zum Kochen bringen und 5 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Mischung in einem Sieb gut abtropfen lassen.
3. Den Ofen auf 225°C (Umluft 200°C; Gas Stufe 4) vorheizen. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Eine Auflaufform einfetten, das Gemüse hineingeben und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.
4. Die saure Sahne mit den Eigelben verrühren, den restlichen Ingwer darunter mischen, mit Salz, Zitronenpfeffer und Kurkuma pikant abschmecken. Die Sauce über den Auflauf gießen und auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen.

Profitipp:

Tauschen Sie die Möhren gegen 300 g Äpfel aus, wenn Sie den fruchtig-exotischen Geschmack verstärken möchten. Das Obst wird in 1 cm großen Würfeln etwa 2 Minuten mit dem Kürbis gegart und wie im Rezept beschrieben weiter verarbeitet.

**Kalorienangabe:** ca. 330 kcal / Portion

Diesen und weitere Artikel finden sie auf <http://www.for-me-online.at>