



Kürbisauflauf mit Walnüssen

Zeit gesamt
🕒 1h 45min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	300 g
Weizenmehl, Type 405	200 g
Backpulver	2 TL
Zucker	200 g
Zimt	1 TL
Ingwerpulver	0.5 TL
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL
Salz	0.25 TL
Vanillinzucker	1 TL
Orangen	1 St.
Milch	50 ml
Sonnenblumenöl	40 g
Walnusskerne	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Auflaufform, Monsieur Cuisine

1. Den Kürbis waschen, entkernen (Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden) und in grobe Stücke schneiden (Kantenlänge ca. 4 cm).
2. 1 Liter Wasser in den Mixbehälter füllen, den Kürbis im tiefen Dampfgaraufsatz verteilen und mit der Dampfgar-Taste/30 Minuten garen. Den Kürbis 15 Minuten ausdämpfen lassen und das Wasser aus dem Mixbehälter entfernen. Anschließend den Kürbis in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 20 Sekunden/Stufe 6 pürieren. Das Püree umfüllen und abkühlen lassen. Den Mixbehälter reinigen und trocknen.
3. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und die Backform mit 1 TL Butter ausfetten. Mehl, Backpulver, 100 g Zucker, Gewürze und Orangenschale in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 15 Sekunden/Stufe 3 verrühren.
4. Kürbispüree, Milch und Öl hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher 50 Sekunden/Stufe 3 verrühren.
5. Kürbismasse in die Backform füllen, mit Walnüssen belegen und mit dem restlichen Zucker bestreuen. 250 ml Wasser aufkochen, langsam in die Form gießen und nicht umrühren.
6. Den Auflauf 45 Minuten backen und sofort warm servieren. Dazu schmeckt Eis oder Vanillesauce.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	674 kcal
Kohlenhydrate	103 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	26 g