



Nudel-Kürbis-Auflauf

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Penne Rigate 500 g

Hokkaidokürbis 1 St.

Knoblauchzehen 1 St.

Zwiebeln, rot 1 St.

Öl 2 EL

Pfeffer, schwarz

Currypulver 1 TL

Gemüsebrühe 300 ml

Crème fraîche 200 g

Parmesan, gerieben 100 g

Petersilie, frisch 20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, große Auflaufform, Sieb

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Knoblauch mit Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Kürbis zugeben und nochmals ca. 3 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Crème fraîche einrühren und in einer Auflaufform mit den Nudeln vermengen. Ausgiebig mit Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 10–15 Min. überbacken.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Nudel-Kürbis-Auflauf mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	765 kcal
Kohlenhydrate	117 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	22 g