

> Kürbis Spinat Auflauf

Das Comfort-Food-Gericht für Herbsttage



ZUTATEN:

1	Hokkaido (mittelgroß)
100 g	Baby Blattspinat
2	Schalotten
75 g	NATURATA Cashewkerne
1 Becher	Sahne
300 ml	NATURATA Gemüsebrühe
3 Stiele	Thymian
	NATURATA Meersalz
	Pfeffer
120 g	Emmentaler gerieben
1	Packung NATURATA Dinkel Lasagne
	NATURATA Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Den Hokkaido entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
2. Die Schalotten fein würfeln und die Cashewkerne grob hacken. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel und die Hälfte der gehackten Cashewkerne dazugeben und leicht andünsten.
3. Anschließend die Kürbiswürfel und den Thymian hinzufügen und mitdünsten.
4. Nun die Sahne, sowie 300 ml Gemüsebrühe hinzufügen und das Ganze köcheln lassen bis der Kürbis beginnt zu zerfallen. Die Kürbiswürfel etwas zerdrücken, bis eine grobe breiige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf noch etwas Brühe hinzufügen.
5. Den Babyspinat unterheben und die Masse mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Dinkel Lasagneplatten in Salzwasser al dente garen und anschließend auf einem Küchentuch ausbreiten. Dann jeweils einen Eßlöffel der Kürbismasse auf den Lasagneplatten verteilen und einrollen.
7. Die fertigen Röllchen in eine Auflaufform setzen, mit der restlichen Kürbismasse übergießen und mit dem geriebenen Emmentaler sowie den restlichen Cashewkernen bestreuen. Das Ganze für 30 Minuten auf der mittleren Schiene des Backofens bei 170°C Umluft überbacken.

Eine Portion enthält im Durchschnitt:

Brennwert:	3100 kJ (741 kcal)
Eiweiß:	26 g
Kohlenhydrate:	77 g
Fett:	36 g

Portionen:	4
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Backzeit:	30 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	Leicht