

Kürbis-Hafer-Crumble

vegetarisch, glutenfrei

Für Jeden, der Kürbis mag, aber genug von Kürbissuppe & Co. hat, bringt dieser Auflauf eine hervorragende weitere Möglichkeit zur Kürbisverwertung.

25 Min. Zubereitung + 25 Min. Backzeit

Zutaten für 1 Auflaufform (4 Portionen):

1 Hokkaido Kürbis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Thymian
250 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
40 g Parmesan
25 g Kürbiskerne
50 g Mehl
50 g kernige Haferflocken
40 g Butter

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, trockentupfen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen. Fruchtfleisch in 2-3 cm große Würfel schneiden. Im Anschluss Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin unter Wenden glasig andünsten. Den Kürbis, den Knoblauch und den Thymian zugeben und unter Wenden ca. 3 Minuten andünsten. Brühe zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Für die Streusel Parmesan fein reiben. Kürbiskerne grob hacken. Mehl, Haferflocken, Butter in Stücken, Parmesan, Kürbiskerne und ½ TL Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu Streuseln verkneten.

Kürbis in die Auflaufform geben. Streusel gleichmäßig darüber verteilen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun und knusprig sind.

Tipp:

Der Kürbis wird sehr weich. Wer ihn gerne etwas bissfester haben möchte, kann den Kürbis in der Brühe etwas kürzer köcheln lassen.

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (300 g)
Brennwert	121 kcal	360 kcal
Fett	6,3 g	18,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,3 g	6,9 g
Kohlenhydrate	10,8 g	32,4 g
davon Zucker	2,9 g	8,8 g
Ballaststoffe	2,2 g	6,5 g
Eiweiß	4,1 g	12,3 g
Salz	0,25 g	0,75 g
Beta-Glucan	0,4 g	1,2 g