

## Spaghettikürbis-Auflauf

1 Spaghettikürbis, 250g Karotten, ½ Bund Lauchzwiebeln, 125g Gouda gerieben, Öl , 1 TL Thymian , Salz und Pfeffer.

Den Kürbis einige Male mit einer Gabel einstechen und 50 Minuten in köchelndem Wasser garen.

Inzwischen die Möhren raspeln und die Lauchzwiebeln kleinschneiden. Beides in einem großen Topf (sodass das Kürbisinnere später noch dazu passt) in etwas Öl 5 Minuten andünsten. Den Kürbis nach dem Garen zunächst etwas abkühlen lassen.

Dann wird er halbiert und das Innere mit den Kernen wird (am besten mit einem Löffel) entfernt. Jetzt kann man das Kürbisfleisch mit einer Gabel nach und nach herauskratzen, sodass das spaghettiähnliche Innere zutage kommt. Das Kürbisfleisch muss man eventuell noch etwas mit der Gabel auseinanderziehen, damit es nicht zu große Stücke sind. Dann wird es zu den Möhren und Lauchzwiebeln in den Topf gegeben und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Anschließend noch den Thymian drüber streuen und alles langsam vermischen. Das Ganze wird locker in eine gefettete Auflaufform gegeben, mit dem geriebenen Käse bestreut und bei 160 Grad 20 bis 30 Minuten überbacken.

Länger braucht es nicht, denn das Gemüse ist noch sehr warm.

Guten Appetit!



## Spaghettikürbis-Auflauf

1 Spaghettikürbis, 250g Karotten, ½ Bund Lauchzwiebeln, 125g Gouda gerieben, Öl , 1 TL Thymian , Salz und Pfeffer.

Den Kürbis einige Male mit einer Gabel einstechen und 50 Minuten in köchelndem Wasser garen.

Inzwischen die Möhren raspeln und die Lauchzwiebeln kleinschneiden. Beides in einem großen Topf (sodass das Kürbisinnere später noch dazu passt) in etwas Öl 5 Minuten andünsten. Den Kürbis nach dem Garen zunächst etwas abkühlen lassen.

Dann wird er halbiert und das Innere mit den Kernen wird (am besten mit einem Löffel) entfernt. Jetzt kann man das Kürbisfleisch mit einer Gabel nach und nach herauskratzen, sodass das spaghettiähnliche Innere zutage kommt. Das Kürbisfleisch muss man eventuell noch etwas mit der Gabel auseinanderziehen, damit es nicht zu große Stücke sind. Dann wird es zu den Möhren und Lauchzwiebeln in den Topf gegeben und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Anschließend noch den Thymian drüber streuen und alles langsam vermischen. Das Ganze wird locker in eine gefettete Auflaufform gegeben, mit dem geriebenen Käse bestreut und bei 160 Grad 20 bis 30 Minuten überbacken.

Länger braucht es nicht, denn das Gemüse ist noch sehr warm.

Guten Appetit!

