KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats November 2026

Kürbisauflauf



Zutaten für 4 Personen
2 Knoblauchzehen
1 Butternut-kürbis/Hokkaido
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
400 g Rinderhackfleisch
3 EL Tomatenmark
2 Dosen gehackteTomaten
4 TL italienische Kräuter (Oregano, Basilikum, Thymian,…)
500 g Gnocchi (Kühlregal)
150 g Kräuterfrischkäse
250 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer

1. Den Ofen auf 200 Grad Ober Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis schälen, entkernen und in kleine, mundgerechte Stücke scheiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und im heißen Öl anschwitzen.
3. Nun das Rinderhack zugeben und kräftig anbraten. Zwischendurch Tomatenmark, Salz und Pfeffer zugeben.
4. Die passierten Tomaten und den Frischkäse unterrühren und mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Gnocchi mit den Kürbisstücken in eine Auflaufform geben und die Hackfleischsoße darauf verteilen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und ca. 30 Minuten backen.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten