

REZEPTWETTBEWERB 2019

Rezept: Rafael Müller aus Paderborn



10.
PLATZ

> Plätze 1–6 erschienen in: **köstlich vegetarisch**, Ausgabe 5/2019, Herbstliche Gemüseküche



Herbstlicher Nudel-Kürbis-Auflauf mit Kokosstreusel

gelingt leicht

Für 4 Portionen



1 Dose Kokosmilch à 400 ml ♦ 400 ml passierte Tomaten ♦ 100 ml Gemüsebrühe ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 Msp. Rohrohrzucker ♦ ½ TL Chiliflocken ♦ 1 Glas Kichererbsen à 240 g Abtropfgewicht ♦ 90 g Zwiebeln ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 400 g Hokkaido-Kürbis ♦ 300 g Volanti (alternativ: Farfalle oder Spirelli) ♦ **Kruste:** 100 g geröstete und gesalzene Erdnüsse ♦ 60 g Kokosraspel ♦ 60 g weiche Margarine (s. Tipp) ♦ **Außerdem:** 1 große Auflaufform à ca. 24 x 35 cm ♦ **Auf Wunsch:** ggf. Backpapier ♦ glatte Petersilie für die Garnitur

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kokosmilch, passierte Tomaten und Brühe verrühren und mit 1 gehäuften TL Salz, schwarzem Pfeffer, Zucker und Chiliflocken würzen. Kichererbsen in Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen, Hälften in 1 cm breite Spalten und diese in ca. 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Kichererbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Kürbis und Nudeln in Form geben und mit der Soße vermischen.

2. Für die Kruste Erdnüsse fein hacken, mit Kokosraspeln, Margarine sowie 1 Prise Salz in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel vermischen. Topping auf dem Auflauf verteilen. Auf unterster Schiene ca. 30 Minuten backen, ggf. nach ca. 20 Minuten mit Backpapier abdecken. Auflauf auf 4 Teller portionieren und auf Wunsch mit Petersilie garniert servieren.

Dauer: ca. 1 Stunde (inkl. 30 Minuten Backzeit, 30 Minuten Wartezeit)
Pro Portion: ca. 757 kcal, 3170 kJ, 24 g EW, 78 g KH, 38 g F, 7 BE

KÜCHEN-TIPPS

- > Achten Sie beim Kauf darauf, dass Sie eine schön cremige Kokosmilch verwenden.
- > Wer mag, kann natürlich auch statt Margarine Butter verwenden, dann ist das Gericht allerdings nicht mehr vegan.

LUST AUF MEHR?

> Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

JETZT NEU:
bis 17.10.2019 im Handel

