

DAS REZEPT

So gelingt ein Kürbisgratin



Roswitha Damek, Ernährungsberaterin des Adipositas-Zentrums NRW der Augusta-Krankenanstalt in Bochum, empfiehlt ein Kürbisgratin.

Zutaten für 4 Portionen:

750 g Fleischtomaten
1 große Zwiebel
800 g Hokkaido-Kürbis
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL frischer Thymian
1 Kugel Mozzarella
25 g Parmesan

Die Zubereitung: Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und grob hacken, dabei von den Stielansätzen befreien. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, vierteln und von den Kernen befreien. Der Kürbis braucht nicht geschält zu werden, da beim Hokkaido-Kürbis die Schale mit verwendet werden kann! Das Fruchtfleisch in Würfel von einem Zentimeter Kantenlänge schneiden.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Tomaten hinzufügen. Die Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und bei schwacher Hitze fünf Minuten kochen. Die Kürbiswürfel unter die Tomaten mischen und garen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Den geriebenen Parmesankäse dann unter das Gemüse mischen. Eine Auflaufform ausfetten und das Gemüse hineinfüllen. Mit den Mozzarella-scheiben belegen und im Backofen etwa 20 Minuten überbacken.

Nach Wunsch können Kartoffeln oder Püree zum Gratin serviert werden.