

Kürbisauflauf

Zutaten:

ca. 700 g Kürbisfleisch
300 g Rinderfaschiertes
4-6 El Vollkornbrösel oder Flohsamen
1 Ei
Pfeffer, Thymian und 1 Knoblauchzehe
Salz
Petersilie

Zubereitung:

Kürbisfleisch grob reiben
mit Rinderfaschiertem,
und Vollkornbröseln oder Flohsamen vermengen.
(Menge variiert je nach verwendeter Kürbissorte:
Hokkaido und Butternuss sind nicht so saftig wie z.B. Muskatkürbisse,
mein Favorit ist Triamble)
1 Ei, Pfeffer, Thymian, sowie
1 zerdrückte Knoblauchzehe untermischen.
Kräftig salzen.
Petersilie hacken und untermengen.

Alles in eine Auflaufform geben,
bei 180° C ca. 35 Minuten backen,
10 min rasten lassen,
mit Petersil-Kartoffeln oder Reis servieren.

Dieses Rezept ist aus meinem [Buch: „Es war eine Mutter, die hatte 4 Kinder“](#)
Einfache 5-Elemente-Küche für die ganze Familie.

