

Kürbis-Hähnchen-Auflauf mit Croûton-Kruste aus dem Thermomix



© Kürbis-Hähnchen-Auflauf - Rezepte mit Herz



1 Stunde



leicht



4 Portionen

Wohltuendes, deftiges Rezept für den Herbst und Winter.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	100 g	Emmentaler
<input type="checkbox"/>	1	altbackenes Brötchen
<input type="checkbox"/>	500 g	Milch
<input type="checkbox"/>	30 g	Butter
<input type="checkbox"/>	30 g	Mehl
<input type="checkbox"/>	20 g	Parmesan
<input type="checkbox"/>	1 Prise/n	Muskatnuss
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	250 g	TK-Spinat (aufgetaut)
<input type="checkbox"/>	500 g	Hokkaido-Kürbis (geputzt gewogen)
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	400 g	Hähnchenbrustfilet
<input type="checkbox"/>		Fett für die Form
<input type="checkbox"/>		nach Belieben gehackte Petersilie zum Servieren

Zubereitung

1. Käse und Brötchen in groben Stücken in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 8 mixen. Umfüllen, Mixtopf säubern.
2. Für die Sauce Milch, Butter, Mehl, Parmesan, Muskat, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 12 Min./100 °C/Stufe 3 kochen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Auflaufform (30 x 40 cm) einfetten.
4. Aufgetauten Spinat in den Gareinsatz geben und mit dem Spatel kräftig das Wasser ausdrücken. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und vierteln, dann mit Kürbis in den Mixtopf geben, 15 Sek./Stufe 4,5 hacken. Zwiebel, Kürbis und Spinat in der Auflaufform verteilen.
5. Fleisch trocken tupfen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in die Auflaufform geben. Mit Sauce übergießen und mit Käse-Brötchen-Mischung bestreuen. Im heißen Ofen ca. 40 Min. backen. Auflauf mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 460 kcal – 42 g E – 22 g F – 24 g KH