



 40 Minuten

 Einfach

HERZHAFTER KÜRBIS-GNOCCHI-SPINAT AUFLAUF

Dieser saftige Kürbis-Gnocchi-Auflauf mit Spinat und Salbei ist das ideale Soulfood für die vegetarische Küche.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für den Kürbis-Gnocchi-Auflauf den Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen. Den Kürbis putzen und in sehr feine Stücke teilen, den Spinat waschen und trockenschleudern. Die Butter in einer tiefen Pfanne zerlassen und das Mehl einstreuen.

SCHRITT 2

Die Milch nach und nach unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen hinzufügen. Unter Rühren weiterköcheln, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat. Die Hälfte des Käses, Salz und Pfeffer hinzufügen und unterrühren.

SCHRITT 3

Gnocchi, Gemüse und die Soße vermengen und in eine Auflaufform geben, den übrigen Käse darüber streuen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. goldbraun backen.

SCHRITT 4

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Salbei darin knusprig braten. Achtung Spritzgefahr! Den vegetarischen Kürbis-Gnocchi-Auflauf mit Salbei und zerbröselten Kürbiskernen servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2453/588

Fett (g): 28



 Zutaten

4 Portionen

400 g Hokkaido Kürbis, Nettogewicht

100 g Spinat

2 EL Butter

2 EL Mehl (405)

400 ml Milch

200 g MILRAM AuflaufLiebe

Salz, Pfeffer

500 g Gnocchi, aus dem Kühlregal

1 EL Olivenöl

3 Stängel Salbei

Kürbiskerne (optional) zum Servieren

Kohlenhydrate (g): 57

Eiweiß (g): 23