

## **Kürbispfandl (Kürbis-Nudel-Auflauf)**

Gruppe: Hauptspeise  
Menge für 6 Portionen

### **Zutaten:**

30 dag	Spiralnudeln
	Salzwasser
1 EL	Öl
30 dag	Gailtaler Speck
10 dag	Lauch
20 dag	rote Paprika
	Salz, Pfeffer, Muskat
2 Zehen	Knoblauch
1/2 Liter	Kürbis püriert
1/4 Liter	Schlagobers
1 EL	Petersilie gehackt

### **Zum Bestreuen:**

20 dag	Almkäse oder Emmentaler gerieben
	frische, gehackte Petersilie



### **Zubereitung:**

- Spiralnudeln in Salzwasser al dente kochen, abseihen, abschrecken, beiseite stellen.
- Kürbisse schälen, würfelig schneiden, weichkochen, pürieren.
- Speck und Paprika in kleine Würfel schneiden.
- Lauch gut waschen, längs halbieren und fein nudelig schneiden.
- Speck in Öl leicht anrösten, Porree (Lauch) und Paprika beigegeben, mitrösten – würzen und kurz dünsten lassen.
- Kürbissauce mit Schlagobers und Petersilie verrühren und mit der Speck-Gemüse-Masse zu den Nudeln geben – nochmals abschmecken, eventuell nachwürzen.
- Nudeln in eine vorbereitete Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und im Rohr (vorheizen) bei 180 °C – ca. 25 Minuten gratinieren.
- Nudelauflauf portionieren und anrichten – mit diversen Salaten servieren.

## Kürbis

Der Kürbis gewann im Laufe der letzten Jahre an Popularität. In seiner Vielfalt an Formen, Farben, Größen, Gewicht und Geschmacksrichtungen ist der Speisekürbis im Gegensatz zu anderen Gemüsesorten unübertroffen. Der Kürbis ist eine Beerenfrucht und beinhaltet viele Vitamine und Mineralstoffe. Die enthaltenen Carotinoide zum Beispiel sind Antioxidantien, die der Bildung von Freien Radikalen im Körper entgegenwirken. Sie schützen unsere Zellen vor Schädigung. Ballaststoffe regen das Verdauungssystem an und machen lange satt. Kieselsäure wirkt sich günstig auf das Bindegewebe, Nägel und Haut aus. Kürbiskernöl besteht zu 50 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren, ist leicht verdaulich und gilt als guter Vitamin-E-Lieferant. Durch seinen hohen Wassergehalt und den geringen Anteil an Kohlenhydraten ist er ein ideales Nahrungsmittel für Diabetiker.