Rezept

Gratinierter Butternut-Kürbis

Ein Rezept von Gratinierter Butternut-Kürbis, am 14.02.2026

Zutaten

600 g	Butternut-Kürbis
2	Zwiebeln
400 g	Räuchertofu
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer
	Salz
300 g	gemischte Pilze, z. B. Champignons, Shiitake und Kräuterseitlinge
1 Bund	Kräuter
400 g	Dose stückige Tomaten
100 g	vegane Käsealternative

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 25 g F, 22 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 250 °C vorheizen. Kürbisse längs halbieren, Kerne entfernen. Fruchtfleisch mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Salz würzen und mit etwas Wasser beträufeln. Kürbishälften mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen und in der Ofenmitte 20 Minuten backen. Inzwischen Zwiebeln hacken, Pilze rüsten, je nach Grösse halbieren oder vierteln. Tofu grob hacken. Kräuter hacken.

2. Kürbis herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Tofu im Öl erhitzen. Zwiebel und Pilze dazugeben, mit Salz würzen und alles rundum anbraten. Mit Sugo ablöschen und 2 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser zufügen.

3. Kürbisfleischfasern mit einer Gabel lockern und aus der Schale kratzen. Kürbisfleisch mit der Pilz-Tofu-Sauce mischen, einen Teil der Kräuter unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Kürbishälften verteilen, mit veganer Käsealternative bestreuen. Kürbisse in der oberen Ofenhälfte ganz kurz überbacken. Mit frischen Kräutern bestreuen.