

## Rezept

# Kürbis-Bulgur-Auflauf mit Lamm

Ein Rezept von Kürbis-Bulgur-Auflauf mit Lamm, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Bulgur	<b>250 ml</b> Gemüsebrühe
ca. 900 g Kürbis (z. B. Hokkaido, 500 g Fruchtfleisch)	<b>1</b> kleine Stange Lauch
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>3</b> Zwiebeln
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 5 cm)
<b>1 TL</b> schwarze Senfkörner	<b>1 EL</b> Kreuzkümmelsamen
<b>1 TL</b> Chilipulver	<b>1 TL</b> Kurkumapulver
Pfeffer	Salz
<b>400 g</b> Lammhackfleisch (ersatzweise Rinderhackfleisch)	<b>200 g</b> Sahne
<b>2 EL</b> Butter	1/2 Bund Koriandergrün
	<b>4</b> Eier

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal

## Zubereitung

1. Bulgur und Gemüsebrühe in einem Topf mischen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen. Vom Herd nehmen und weitere 15 Min. quellen lassen. Inzwischen den Kürbis schälen, die Kerne herauschaben und das Fruchtfleisch waschen. Auf der Gemüsereibe grob raspeln. Lauch putzen, waschen, längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und getrennt fein würfeln.
2. In einer beschichteten Pfanne die Hälfte der Zwiebeln in 2 EL Öl andünsten. 1 TL Kreuzkümmel, Senfkörner und gut die Hälfte von Knoblauch und Ingwer zugeben. Kurz mitdünsten. Den Lauch einstreuen, mit Kurkuma- und der Hälfte vom Chilipulver bestäuben und unter Rühren 1 Min. braten. Kürbis zugeben, salzen, pfeffern und unter Rühren bei starker Hitze 4 Min. anbraten. Vom Herd nehmen, Sahne einrühren und abkühlen lassen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, übrige Zwiebeln darin andünsten. Restlichen Knoblauch, Ingwer und Kreuzkümmel kurz mitbraten. Fleisch zugeben, mit einem Holzlöffel zerteilen und bei starker Hitze krümelig braun braten. Mit Salz, Pfeffer und übrigem Chilipulver würzen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren.
4. Ofen auf 180° vorheizen, die Form mit etwas Butter fetten. Bulgur und Kürbis mischen. Eier gut unterrühren, evtl. mit Salz, Pfeffer und Chili nachwürzen. Die Hälfte der Kürbismasse in die Form füllen und andrücken. Das Hackfleisch darauf verteilen. Mit der restlichen Kürbismasse abdecken und festdrücken. Übrige Butter in Flöckchen daraufsetzen. Im heißen Ofen (unten, Umluft 160°) 20 Min. garen. Hitze auf 200° (Umluft 180°) erhöhen und den Auflauf 25-30 Min. weiterbacken. Vor dem Servieren 5 Min. ruhen lassen.