

Rezept

Kürbisauflauf mit Bulgur

Ein Rezept von Kürbisauflauf mit Bulgur, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Bulgur	600 g Kürbis
2 Zwiebeln	80 g Cashewnusskerne
1 EL Olivenöl	200 g Gemüsestreifen (aus dem Kühlregal)
Salz	Pfeffer
200 g Ziegenquark (ersatzweise Ricotta)	3 Eier
3 EL Garam Masala	1 EL Kurkumapulver
Öl für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Bulgur mit 600 ml lauwarmem Wasser bedecken und ca. 30 Min. quellen lassen. Kürbis schälen und in ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls klein würfeln. Cashewnusskerne hacken. Den Ofen auf 180° vorheizen. Die Form mit Öl einpinseln. Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Gemüsestreifen zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, salzen, pfeffern und abkühlen lassen.
2. Ziegenquark und Eier verrühren. Bulgur, Kürbis, Garam Masala, Kurkuma, Cashewnusskerne, Salz und Pfeffer untermischen.
3. Die Hälfte der Mischung in die Form füllen. Die Gemüsestreifen darauf verteilen. Die übrige Bulgurmischung darauf geben und glatt streichen. Im Backofen (Mitte, Umluft 170°) ca. 35 Min. backen. Mit Blattsalat servieren.