

Rezept

Spätzleauflauf mit Kürbis und Bergkäse

Ein Rezept von Spätzleauflauf mit Kürbis und Bergkäse, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Auflauf:

500 g Hokkaido-Kürbis	150 g Bergkäse
½ Bund Salbei	1 Knoblauchzehe
Salz	400 g Vollkornmehl
170 ml Mineralwasser	4 Eier (M)

Außerdem:

Öl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße 8 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 13 g F, 16 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Für den Auflauf den Kürbis waschen, putzen, Fasern und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel mit wenig Wasser in einen Topf geben und zugedeckt in ca. 20 Min. gar kochen.
2. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen und eine ofenfeste Form (ca. 15 × 25 cm) mit Öl einfetten. Den Käse fein reiben. Den Salbei waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
3. Den Kürbis abgießen und mit dem Pürierstab fein mixen. Das Kürbispüree mit Mehl, Mineralwasser, Eiern und 1 TL Salz in einer großen Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem homogenen Teig mischen.
4. Den Teig auf der Spätzlereibe portionsweise in das siedende Salzwasser reiben und darin ziehen lassen, bis sie nach oben schwimmen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, kurz abtropfen lassen und in die Form geben. Den Salbei mit dem Knoblauch unter die Spätzle mischen und den Käse darüberstreuen. Den Spätzleauflauf im Backofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen.