

Kürbissoufflé

Zubereitungszeit: 10 Min. + 45 Min. Garzeit - Für 2 Personen



Zutaten:

400 g	Kürbis
50 g	Kartoffeln
1/2	Zwiebel
	Ingwer
	Currypulver
	Kreuzkümmel
1	Ei
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Kürbis je nach Sorte schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel in Streifen schneiden.

Gemüse in eine feuerfeste Auflaufform geben, den Ingwer darüberreiben und mit den Gewürzen bestreuen. Alles miteinander gut mischen und für 20 Min. im Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) backen. Wenn das Gemüse weich ist, herausnehmen und etwas 'abkühlen' lassen. Anschließend mit dem Ei pürieren und nochmals, wenn nötig, mit den Gewürzen abschmecken. Die pürierte Masse in Auflaufförmchen portionieren und bei 160 Grad (Umluft 145 Grad) für 25 Min. im Ofen backen.

Das passt dazu:

Mit Reissnudeln und Kokosschaum servieren.