

Herbst in einem Bissen: Der ultimative Hokkaido-Auflauf



eigene Produktion

Ich stand neulich vor dem Lebensmittelregal im Supermarkt und habe mich gefragt: "Was mache ich heute zum Abendessen für meine Familie?"

Ich entschied mich für ein Auflauf und musste deshalb nur noch entscheiden welche Zutaten ich nutze, woraufhin ich zum Gemüseregal ging und geschaut habe welches Gemüse im Herbst saisonal ist. Meine Recherche ergab das Brokkoli, Blumenkohl und Hokkaido-Kürbis im Herbst saisonal und sogar Regional sind.

Ich plante also den Kürbis in Würfel zu schneiden, den Brokkoli und dem Blumenkohl zu zerkleinern and alles mit einer Käse-Creme Soße zu vermengen und das in den Backofen zu stecken.

Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 20cm Durchmesser)
- 1 Blumenkohlkopf
- 1 Brokkolikopf
- 150g geriebener Bio Käse (Emmentaler)
- 300ml Bio Milch (alternativ Hafermilch)
- 1 rote mittelgroße Zwiebel
- Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 300g Bio Feta Käse
- 2 Zwiebelllauch-Stängel
- 80ml Wasser



Quellen: unsere Köpfe beim Brainstormen
<https://julchen-kocht.de/ofenkerbismitfeta/> (12.02.26)

Bildquellen: selbst gemacht und geseichnet

Zubereitung:

Der erste Schritt ist den Blumenkohl, dem Brokkoli und den Kürbis abzuwaschen. Als nächstes schneidet man den Kürbis mit Schale in Würfel und zerkleinert den Blumenkohl und den Brokkoli in mundgerichte Stücke. In einem Topf erhitzt man die Milch mit dem Käse bis alles cremig wird. Die zuvor geschnittenen Brokkoli, Blumenkohl und Kürbis Stückchen werden mit der Käse-Creme-Sauce in eine Schüssel gegeben, in die noch geschnittener Lauch und in Würfel geschnittener Feta-Käse hinzugefügt wird. Damit das Gemüse weicher wird kommt noch 80ml Wasser dazu. Dann kommen noch Gewürze und geschüttelte Zwiebel dazu. Alles einmal gut umrühren und in eine passende Auflaufform geben. Je nach belieben kann man noch Käse über den Auflauf streuen bevor man ihn bei 150°C, bei Umlauf für 40 Minuten in den Ofen steckt.

Ist das auch Nachhaltig?

Es gibt viele Gründe warum dieses Rezept als Nachhaltig angesehen werden kann. Zum Beispiel sind die genutzten Zutaten Saisonal, weshalb sie nicht in Gewächshäusern wachsen müssen und auch nicht in Lagern gelagert werden müssen, was viel Energie spart. Hokkaido braucht beim Wachsen auch deutlich weniger Wasser als Fleisch und ist ein guter Nährstofflieferant, die Kürbiskerne unterstützen den Erhalt von Wildbienen und bei Bio-Produkten werden keine schädlichen Pestizide genutzt. Dadurch dass die Produkte Saisonal sind, sind sie auch regional wodurch weniger CO₂ ausgestoßen wird und der ökologische Fußabdruck kleiner bleibt, da die Transportwege kürzer sind. Außerdem unterstützt man lokale Bauern und die Landwirtschaft, wenn man auf lokalen Märkten oder Hofläden einkauft. Durch das Einkauf auf lokalen Märkten oder Hofläden kann man sich auch einiges an Verpackungsmüll sparen. In dem Auflauf ist statt Fleisch Gemüse drin was ihn einerseits länger haltbar macht andererseits werden aber auch weniger Gase ausgestoßen da man kein Fleisch nutzt. Es wurde auch nichts frittiert was deutlich gesünder ist, genauso wie der Panier da keine verarbeiteten Lebensmittel enthalten sind. Es wurde auch kein zusätzlicher Zucker hinzugefügt und die Aromen sind alle natürlich und keine Geschmacksverstärker. Es wurden auch keine Lebensmittel verwendet bei denen die Arbeiter unter schlechten Bedingungen arbeiten und Leben.

Zusammenfassung

Zusammenfassend kann man sagen, dass dieses Rezept einfach und nachhaltig ist und falls man dieses Rezept Vegan möchte kann man Hafermilch und Vegane Käse alternativen nutzen.

Bis zum nächsten mal mit einem neuen, Nachhaltigem Rezept. Tschüss!