

# Kürbis-Fisch-Auflauf

**Kürbis und Fisch harmonieren besser, als man denken würde.  
Einfach, aber doch raffiniert.  
Eine leichte Hauptmahlzeit, gesund und vital gegart  
und fein im Geschmack.**

## Zutaten

1 kg Kürbis  
2 rote Zwiebeln  
100g Taleggio  
2 Thymianzweige  
1 dl Bouillon  
6EL Olivenöl  
1 Orange, nur Saft  
Salz, Pfeffer  
400g Fischfilet (z. B. Dorsch)

## Zubereitung

Etwa 20 Minuten + 35 Minuten backen

**1** Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und die zwei Kürbishälften in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden, den Käse in Streifen schneiden.

**2** Kürbis und Zwiebel abwechselungsweise in eine Auflaufform legen. Das Ganze salzen und pfeffern. Die Käsestreifen und Thymianblättchen gleichmässig darüber verteilen.

**3** Bouillon dazugießen, das Olivenöl und den Orangensaft darüberträufeln. In den 180°C heissen Backofen geben. Fischfilet in 1–2 cm breite Scheiben schneiden und würzen. Nach 25 Minuten den Kürbis aus dem Ofen nehmen, den Fisch ins «Kürbisbett» legen und nochmals für ca. 10 Minuten in den Ofen schieben. Der Kürbis soll weich und der Käse schön goldbraun sein.

## Tipp

Wer es etwas sämiger liebt, verwendet Kokosmilch anstatt Bouillon.

