

DAS REZEPT

Ein würziger Auflauf mit Feta-Käse



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Back-Tipps.

Dieses Essen kommt geschmacklich dem norddeutschen Gericht „Himmel und Erde“ sehr nah. Zu „Himmel und Erde“ wird zum Beispiel gebratene Blutwurst gegessen, was auch hier gut passen würde. Aber auch als vegetarischer Auflauf ist es eine gut sättigende Speise.

Kartoffel-Apfel- Feta-Auflauf

Zutaten:

800 g festkochende Kartoffeln, Salz, 3 Zwiebeln, 4 Äpfel, 100 ml Milch, 200 g saure Sahne, 3 Eier, Pfeffer, Öl, 250 g Fetakäse, Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen. Noch warm abpellen und etwas abgekühlt in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln längs halbieren und in ein Zentimeter dicke Spalten schneiden. Im heißen Öl ein bis zwei Minuten anbraten und abkühlen lassen. Das Apfelgehäuse mit einem Apfelsausstecher ausstechen. Äpfel in Scheiben schneiden. Fünf Scheiben zur Seite legen, für die Dekoration des Auflaufs.

Aus der Milch mit der sauren Sahne und den Eiern eine Sahne-Eimasse durch Verquirlen herstellen. Diese mit Salz und Pfeffer und den Schnittlauchröllchen würzen. Eine Auflaufform mit Öl fetten. Die Kartoffelscheiben, Apfelspalten, die angebratenen Zwiebeln und die Hälfte des Käses darin abwechselnd einschichten. Mit der Eiersahne übergießen. Den restlichen Käse mit ein paar Apfelscheiben oben auf den Auflauf legen – zur Dekoration.

Das Ganze bei 200 Grad etwa 30 Minuten im Backofen garen lassen. Guten Appetit!