

DAS REZEPT

Ein leckerer Auflauf – auch für Gäste



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

Sauerkraut ist sehr kalorienarm, hat nur 19 kcal je 100 Gramm, und ist dazu ein wichtiger Vitamin-C-Lieferant. Der von mir empfohlene Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf kann schon am Morgen vorbereitet werden, wenn zum Beispiel abends Gäste kommen.

Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf für 4 Personen

Zutaten:

500g gemischtes Hackfleisch, 2 Zwiebeln, Öl, 1 Knoblauchzehe, 150ml Brühe, 150g saure Sahne, 500g Sauerkraut, 100g Käse (zum Beispiel Gouda), 500g Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 2 Eier, Muskatnuss, gemahlener Kümmel, Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kümmel würzen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Käse grob reiben.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die 'Brühe' lauwarm erhitzen, mit Pfeffer, saurer Sahne, Ei und Käse verrühren. Eine Auflaufform ausfetten und mit Kartoffelscheiben den Boden auslegen. Die Hälfte vom Sauerkraut locker darauf verteilen. Nun die Hälfte des Hackfleisches auf dem Kraut verteilen und wieder mit Kartoffelscheiben bedecken. Das restliche Kraut und das Hackfleisch darauf verteilen und den Auflauf mit Kartoffelscheiben bedecken. Die Sahne-Käse-Mischung über den Auflauf gießen.

Diesen dann bei circa 200 Grad auf mittlerer Schiene 70 Minuten backen. Die Auflaufform die ersten 30 Minuten mit einem Deckel oder mit Alufolie abdecken. Danach abnehmen, damit der Auflauf eine schöne Farbe bekommt.

Dazu einen gemischten Salat reichen. Guten Appetit!