

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf – schnell & einfach 😊

Zutaten für 3-4 Personen:

- 500 g Sauerkraut
- 1 kg Kartoffeln
- Butter zum Einfetten der Auflaufform
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- Kräutersalz, Paprikapulver, Majoran
- Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

Zubereitung:

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Eine Auflaufform mit reichlich Butter ausstreichen.

Das Sauerkraut in der Auflaufform verteilen.

Die Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

TIPP: Ein Edelstahl-Gurkenhobel ist dafür bestens geeignet.

Die Kartoffelscheiben leicht schräg auf dem Sauerkraut verteilen.

Die Gemüsebrühe mit der Sahne verrühren und mit Kräutersalz, Paprikapulver und Majoran kräftig würzen. Die Mischung über Sauerkraut und Kartoffelscheiben gießen.

Im Backofen bei 190 Grad Umluft backen, je nach Stärke der Kartoffeln ca. 50-60 Minuten.

Nach 50 Minuten mit einer Gabel eine Kartoffelscheibe testen, ob sie schon weich genug ist.

