

Rezepte-Tipp

Sauerkrautauflauf



für 4 Portionen

Zutaten:

600 g Erdäpfel 200 g Schinken 1 große Zwiebel 400 g Sauerkraut 1 TL Sonnenblumenöl 1/2 Becher Joghurt 1% Fett 1 Ei Kümmel, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

- Erdäpfel dämpfen, schälen, auskühlen lassen und blättrig schneiden
- Schinken in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne anrösten
- würfelig geschnittene Zwiebel dazugeben und kurz mitrösten
- Sauerkraut und Gewürze ebenfalls dazugeben und kurz dünsten
- eine Auflaufform mit Öl bepinseln und diese abwechselnd mit Sauerkrautmasse und Erdäpfelscheiben auslegen
- Joghurt mit dem Ei versprudeln, würzen und über den Auflauf gießen
- im Backrohr bei 200° C ca. 40 Minuten goldbraun backen

Nährwerte:

4 Portionen: 760 Kcal / 32 g Eiweiß / 20 g Fett / 96 g KH / 28 g Bst / 8 BE
1 Portion: 190 Kcal / 8 g Eiweiß / 5 g Fett / 24 g KH / 7 g Bst / 2 BE

Weitere Tipps zur Ernährung und Rezepte unserer Xundheitswelt-Betriebe finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.