

Grünkohlauflauf

Zutaten | 4 Portionen

2	Zwiebeln
etwas	Butter
600 g	Tiefkühl-Grünkohl oder
1 kg	frischer Grünkohl
	Salz, Pfeffer, Paprika
400 g	Gehacktes, halb und halb
2 EL	Öl
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Crème fraîche
400 g	gekochte Kartoffeln
200 ml	Fleischbrühe
50 g	durchwachsener Speck

Zubereitungszeit: 30 Min., Garzeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Zwiebeln würfeln. Die Hälfte in einem Topf in etwas Butter goldbraun garen.
- Sofern frischer Grünkohl verwendet wird, diesen waschen, putzen und grob hacken; Tiefkühl-Grünkohl kann direkt verwendet werden.
- Grünkohl zu den angedünsteten Zwiebeln in den Topf geben und garen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen.
- Gehacktes in einer Pfanne zusammen mit dem Öl anbraten, die restlichen Zwiebelwürfel dazugeben und mitgaren.
- Tomatenmark und Crème fraîche hinzugeben.
- Gekochte Kartoffeln würfeln und mit dem Grünkohl mischen.
- Die Zutaten in einer Auflaufform wie folgt schichten: Grünkohl-Kartoffel-Mischung, Gehacktes, Grünkohl-Kartoffel-Mischung.
- Die Fleischbrühe darübergeben.
- Speck würfeln und als letzte Schicht auf dem Auflauf verteilen.
- Den Auflauf bei ca. 200 °C für 30 Minuten im Backofen garen.
- Anschließend noch 10 Minuten abdecken und ziehen lassen.

Tipp:

Der Auflauf ist eine schöne Alternative zum klassischen Grünkohleintopf.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 540 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
577 kcal	36,7 g	27,6 g	33,6 g	564 mg