

Grünkohlaufauf mit Süßkartoffelhaube

Zutaten | 4 Portionen

1,5 kg	Süßkartoffeln
1	Zwiebel
100 g	Butter
200 g	gewürfelter Speck
500 g	Grünkohl, tiefgefroren
300 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Zucker
100 ml	Vollmilch
120 g	geriebener Emmentaler

Zubereitungszeit: 40 Min., Backzeit: 25 Min.

Zubereitung:

- Süßkartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest garen.
- Zwiebel schälen, würfeln und in der Pfanne mit einem Esslöffel Butter anschmoren.
- Den Speck dazugeben und auslassen.
- Grünkohl dazugeben, würzen und gut durchrühren. Anschließend die Pfanne mit Gemüsebrühe auffüllen und alles ca. 15 Minuten garen, danach mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- Milch mit der restlichen Butter aufkochen, die abgossenen Süßkartoffeln dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Mus stampfen. Mit Salz, Gemüsebrühepulver und Pfeffer abschmecken.
- Grünkohl in eine Auflaufform geben, den Kartoffelstampf dazugeben und den Emmentaler darüber streuen. Den Auflauf ca. 25 Minuten im Backofen überbacken.

Tipp:

Dazu schmeckt ein frischer Feldsalat.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
123 kcal	5,76 g	11,8 g	6,24 g	128 mg