

Knuspriger Grünkohl-Kartoffelauflauf

für 4 Personen:

Menge	Zutaten
600 g	Grünkohl (Tiefkühlware)
4	Schinkenmettwurstchen (à 75 g)
500 g	Kartoffeln
etwas	Salz
etwas	schwarzer, frisch gemahlener Pfeffer
250 ml	Fleischbrühe (Glas)
125 ml	Schlagsahne
125 ml	Vollmilch
2	Eier
200 g	Gouda (mind. 45 % Fett i. Tr.)



© rainbow33 - Fotolia.com

- Grünkohl ein wenig auftauen lassen.
- Schinkenmettwurstchen in Scheiben schneiden und ohne Fett in einer Pfanne leicht anbraten.
- Kartoffeln schälen, waschen und in ganz dünne Scheiben schneiden.
- Grünkohl, Mettwurst und Kartoffeln in eine Auflaufform **schichten**, zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.
- Fleischbrühe mit Sahne, Milch, Eiern, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verschlagen, anschließend über den Auflauf gießen.
- Den Auflauf im vorgeh. Ofen, mittl. Schiene, bei 200° C ca. 20 Min. garen.
- In der Zwischenzeit den Käse reiben und diesen nach 20 Min. über den Auflauf streuen.
- Den Grünkohlaufauf weitere 10 Min. im Ofen lassen, bis der Käse eine schöne Bräunung erreicht hat und die Kartoffeln gar sind.

- Der Auflauf kann für sehr Eilige auch mit Grünkohl aus dem Glas oder der Dose zubereitet werden (1 große Dose = 850 g = Abtropfgewicht 530g). Ebenso können Pellkartoffeln, schon abgeschält (evtl. vom Vortag) Verwendung finden.
- Variationen mit angebratenen Zwiebeln und mit Senf abgeschmeckt sind möglich.

Tipp: Zum Würzen von Grünkohl eignet sich auch Knoblauch, Chili oder Koriander.

Natürlich kann bei diesem Rezept auch frischer Grünkohl eingesetzt werden. Dazu ca. 1,5 kg Grünkohl verlesen. Von den dicken Blattrippen zupfen, gründlich waschen, kurz in kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen und wie oben beschrieben einsetzen. Übrigens bedarf es keinem stundenlangen Kochens um Grünkohl zuzubereiten; erhalten Sie die wertvollen Vitamine des gesunden, kalziumreichen Gemüses.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 557 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
786 kcal	57,3 g	27,1 g	40 g	899 mg