

# Weißkohl-Hack-Auflauf

für 4 Personen:

Menge	Zutaten
500 g	Weißkohl, roh (sehr klein)
500 g	Rindhackfleisch
1	Zwiebel (größere)
~ 1-2 gestr. TL	Salz
etwas	Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
10 g	Butter
1	Tomate (mittelgroß)
200 g	Viereckhartkäse (mind. 45% Fett i. Tr.) oder anderer, würziger Käse bzw. Schnittkäse, evtl. nach Geschmack
	Kümmelkäse
3	Eier
200 g	Schmand
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen



© mrslevite - Fotolia.com

- Kohl und Tomate waschen.
- Weißkohl abtropfen lassen, am unteren Ende den Strunk mit dem Messer entfernen und dann in Streifen schneiden.
- Danach den Kohl in wenig Wasser 10 Min. kochen, in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.
- Die Zwiebel pellen, würfeln und mit dem mit Salz und Pfeffer gewürzten Hackfleisch krümelig anbraten.
- Ofen auf 200° C vorheizen (Umluft 180° C).
- Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Hackfleischmischung und das Weißkraut einfüllen.
- Die Tomate in Würfel schneiden und darauf verteilen.
- Käse grob reiben, in eine Schüssel geben.
- Eier, Schmand und Gewürze zum Käse geben, alles verrühren, kräftig abschmecken und gleichmäßig über die Kohl-Hackmasse gießen.
- Den Auflauf, mittlere Schiene, ca. 35 Min. backen.

Tipp: In den kalten Wintermonaten wird der Weißkohl besonders geschätzt, da er sehr ballaststoff-, vitamin- und kalziumreich ist. Mit dem Kalziumgehalt des Käses wird dieses Gericht zur „Kalziumbombe“.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 441g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
713 kcal	52,8 g	11,4 g	48,9 g	695 mg