



Sauerkraut-Kürbis-Auflauf mit Camembert

dazu Rucolasalat mit Rauchmandeln



ca. 30min



2 Portionen

Weihnachten ist wieder mal Geschichte, aber das alte, klapprige Jahr hat noch ein paar Tricks im Ärmel - schließlich sind die Temperaturen suboptimal und wärmende Wintergerichte daher immer noch schwer angesagt. Unsere perfekte Medizin: ein leckerer Auflauf mit Sauerkraut, Kürbis und cremigem Camembert. Dazu gibt's aromatische Rauchmandeln und frisch-herben Rucolasalat. So. Und jetzt kann das neue Jahr kommen, wir sind bereit!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Camembert ¹
- 250g Weinsauerkraut
- 25g Rosinen
- 25g Rauchmandeln ²
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ¹
- Olivenöl
- Essig
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer das Sauerkraut weniger säuerlich mag, übergießt es im Sieb kurz mit kochendem Wasser.

Allergene

Milch (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 35.5g,
Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 23.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 230°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Kürbis** und die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Den **Kürbis** vierteln und entkernen, die **Kartoffeln** schälen. Den **Kürbis** und die **Kartoffeln** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



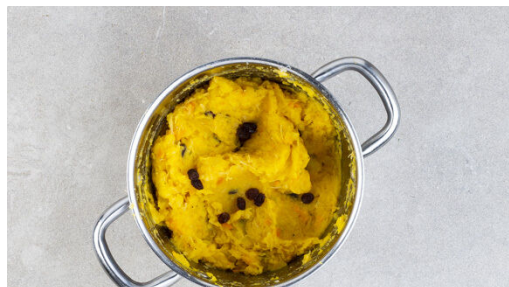
2. Gemüse kochen

Den **Kürbis** und die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann den **Kürbis** und die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen das **Gemüse** zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



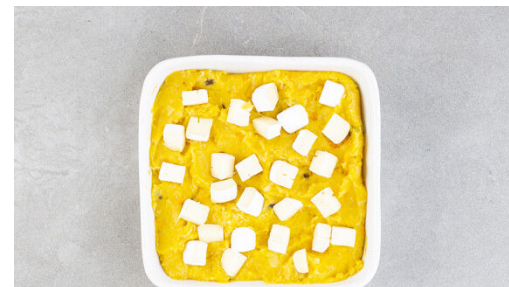
3. Zutaten vorbereiten

Den **Camembert** in kleine Würfel schneiden. Das **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Auflaufmasse zubereiten

Den **Kürbis** und die **Kartoffeln** zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzufügen. Das **Püree** mit 1EL Butter verfeinern, dann das **Sauerkraut** und die **Rosinen** untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Auflauf backen

Die **Masse** in eine mittelgroße Auflaufform geben und den **Camembert** darauf verteilen. Dann im Ofen 4-5Min. backen, bis der **Camembert** geschmolzen ist.



6. Salat zubereiten

Die **Rauchmandeln** grob hacken. Aus 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit dem **Rucola** vermengen. Den **Sauerkraut-Kürbis-Auflauf** mit dem **Rucolasalat** anrichten und mit den **Rauchmandeln** garniert servieren.