



Sauerkraut-Kürbis-Auflauf mit Camembert

dazu Rucolasalat mit Rauchmandeln



ca. 30min



2 Personen

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 Hokkaidokürbis
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Camembert ⁷
- 1 Packung Sauerkraut
- 1 Päckchen Rosinen ¹²
- 1 Päckchen Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipps

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

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

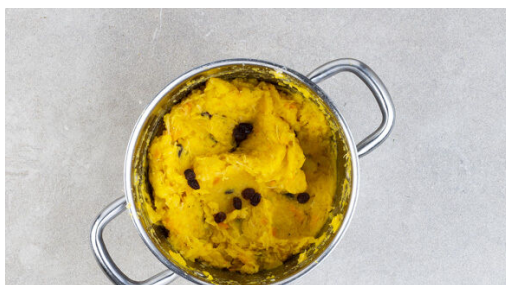
Nährwertangaben pro Portion

Energie 649kcal, Fett 26.2g, Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 25.7g



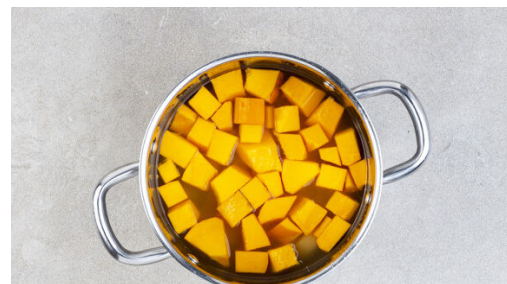
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C Umluft oder Grillfunktion 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. **Kürbis** und **Kartoffeln** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



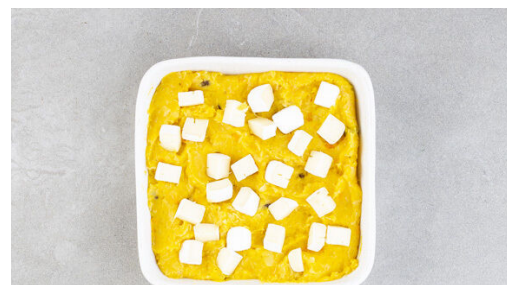
4. Auflaufmasse zubereiten

Den **Kürbis** und die **Kartoffeln** mit dem **Kochwasser nach Belieben** zu einem cremigen **Püree** stampfen, nach Geschmack etwas Butter einrühren. Das **Sauerkraut** und die **Rosinen** untermengen, die **Masse** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse kochen

Den **Kürbis** und die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei ca. **1 Tasse Kochwasser** auffangen. **Kürbis** und **Kartoffeln** zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



5. Auflauf backen

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



3. Zutaten vorbereiten

Den **Camembert** in kleine Stücke schneiden. Die **1/2 des Sauerkrauts** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Salat zubereiten

Die **Mandeln** grob hacken. 1EL Olivenöl, 1EL (Balsamico-)Essig, 1 kräftige Prise Salz und etwas Pfeffer zu einem Dressing verrühren und den **Rucola** mit dem Dressing vermengen. Den **Auflauf** mit dem **Rucolasalat** anrichten und mit den gehackten **Mandeln** garniert servieren.