



RS Sauerkraut-Kürbis-Auflauf mit Feta

dazu Rucolasalat



ca. 30min



2 Portionen

In der kalten Jahreszeit sehnen wir uns nicht ohne Grund nach wärmenden Wohlfühlgerichten. Die Temperaturen sind wenig einladend und Kochen macht jetzt einfach mehr Spaß. Wenn dann noch ein leckerer Auflauf mit Sauerkraut, Kürbis und cremigem Feta im Ofen schmurgelt, ist alles perfekt.

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 250g Weinsauerkraut
- 25g Rosinen
- 100g Feta¹
- 50g Rucola
- 25g Kürbiskerne

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter¹
- 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 mag, kann die Kürbiskerne für noch mehr Aroma in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind.

Allergene

Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

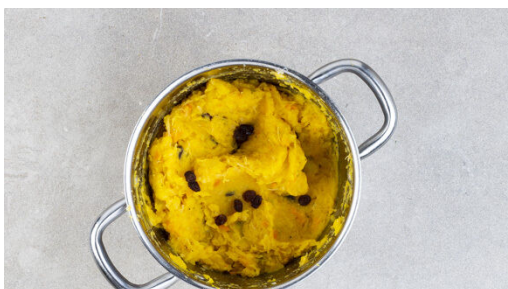
Nährwertangaben pro Portion

Energie 594kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 66.0g, Eiweiß 17.0g



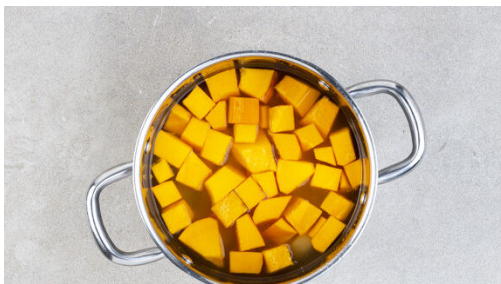
1. Gemüse schneiden

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.



4. Auflauf vorbereiten

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.



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.



5. Auflauf backen

Den **Kartoffel-Kürbis-Stampf** in eine mittelgroße Auflaufform geben und den **Feta** in groben Stücken darüber bröckeln. Im Ofen 4-5Min. backen, bis der **Feta** leicht angeschmolzen ist.



3. Sauerkraut abtropfen

Das **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer das **Sauerkraut** weniger säuerlich mag, übergießt es im Sieb kurz mit kochendem Wasser.



6. Salat zubereiten

Inzwischen 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Rucola** und die **½ der Kürbiskerne** kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** vermengen. Den **Sauerkraut-Kürbis-Auflauf** mit den **restlichen Kürbiskernen** garnieren und mit dem **Salat** servieren.