MARLEY SPOON



Sauerkraut-Kürbis-Auflauf mit Feta

dazu Rucolasalat

ca. 30min 3 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
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 250g Weinsauerkraut
- 25g Rosinen
- 200g Feta [1]
- 100g Rucola
- 50g Kürbiskerne

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter [1]
- Olivenöl
- Essig
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf mit Deckel
- Küchenwaage
- 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).

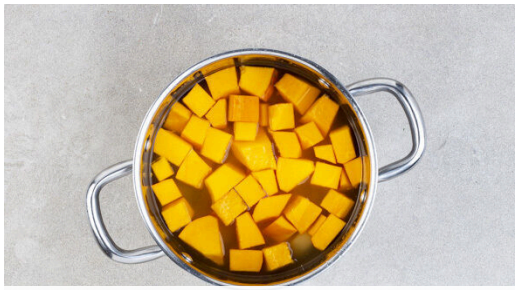
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 678kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 61.0g, Eiweiß 21.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 230°C vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Kürbis** und die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Den **Kürbis** vierteln und entkernen, **750g 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. 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.



4. Auflauf vorbereiten

Den **Kürbis** und die **Kartoffeln** zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzufügen. Das **Püree** mit 1½EL Butter verfeinern, dann das **Sauerkraut** und die **Rosinen** untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Auflauf backen

Den **Kartoffel-Kürbis-Stampf** in eine große Auflaufform geben und **150g Feta** in groben Stücken darüber bröckeln. Im Ofen 4–5Min. backen, bis der **Feta** leicht angeschmolzen ist.



6. Salat zubereiten

Inzwischen 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und je 1 kräftige 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.