

Grünkohl-Steckrübenauflauf

Für 4 Personen:

416 g pro Portion - 1,66 kg Gesamtmenge

Anzahl	Zutat	Menge
2,7	Grünkohl tiefgefroren	400 g
3,3	Kohlrübe tiefgefroren	500 g
1,6 Stück	Zwiebeln	48 g
0,86 Tassen	klare Gemüsebrühe	260 g
0,50	Kartoffeln geschält gegart	100 g
8,0	Creme / Schmand 20 % Fett	200 g
1	Senf mittelscharf	5 g
5,0 Portionen	Käse 20 - 40 % Fett i.Tr.	150 g

So einfach geht's:

1. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und im Fett andünsten.
2. Brühe, Grünkohl, rohe gewürfelte Kartoffeln und gewürfelte Steckrüben hinzufügen.
20 Minuten garen und würzen - mit Salz, Pfeffer und Muskat.
3. Die Masse anschließend in eine Auflaufform geben.
4. Schmand oder saure Sahne mit Senf, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Masse geben.
5. Mit Käse bestreuen und bei 200 °C etwa 30 Minuten überbacken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 416 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
307 kcal	18,2 g	16,3 g	18,3 g	205 µg	117 mg	623 mg	2,96 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
9,08 g	46,1 mg	761 mg	1,31 g