

Grünkohlauflauf

Rezeptvorschlag für den Monat Januar

Zutaten für: 6 Portionen

800 g Kartoffeln, festkochend

Salz

600 g Grünkohl

100 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

100 g Kürbisfleisch

1 EL Olivenöl, kalt gepresst

100 ml Gemüsebrühe

Pfeffer

200 g Feta

150 g Sahne

1 EL Senf, mittelscharf
GUT&GÜNSTIG Delikatess-Senf

2 TL Thymianblätter

3 Eier

50 g Tomaten, getrocknet, eingelegt

40 g Hartkäse, gerieben

Unsere Empfehlung:

200 g Feta EDEKA Feta
45% Fett i.Tr.

GUT&GÜNSTIG Jodsalz



Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, mit der Schale in leicht gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten garen. Die Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden.

2. Grünkohl putzen, gründlich waschen, gut abtropfen lassen. Von dem gewaschenen Grünkohl mit einem scharfen Messer den Strunk entfernen. Von den einzelnen Blättern die Blattrippen herausschneiden. Die Blätter kleinschneiden (ergibt 300 g), in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausheben, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Kürbisfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis darin kurz andünsten. Grünkohl zugeben, Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten garen.

5. Feta in etwa 1 cm große Würfel schneiden, unter die Gemüsemischung heben.

6. Sahne, Senf, Thymian, Eier, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verquirlen.

7. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.

8. Die Tomaten gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Mit den Kartoffeln in die Auflaufform geben. Die Grünkohl-Mischung darüber geben und alles leicht durchmischen. Die Sahne-Eier-Mischung gleichmäßig darauf verteilen.

9. Den Auflauf im Backofen 20 Minuten backen. Geriebenen Käse darüber streuen und weitere 15-20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.