


 Hauptspeise



Kasseler-Auflauf

mit Sauerkraut und Kartoffeln

 20 min Zubereitungszeit

 45 min Kochzeit

 1.274 kcal pro Portion

••• Leicht

 Deutsche Küche

 International



Zutaten

2 Portionen

4 Stk Kasseler Lachse

400 g Kartoffeln

2 Zwiebeln, rot

1 Bund Petersilie

500 g Sauerkraut

200 ml Sahne

100 ml Milch

2 Ei Süßer Senf

1 Ei

100 g Cheddar

Pflanzenöl zum Braten

Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1** Kartoffeln abwaschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und achteln. Petersilie feinhacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Kartoffeln darin ca. 10 Min. leicht braten. Gelegentlich wenden. Zwiebeln hinzugeben und 5 Min weiterbraten. Petersilie hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer würzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen.
- 2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend in einer passenden Auflaufform gleichmäßig verteilen. Kartoffel-Zwiebel-Mix auf dem Sauerkraut verteilen.
- 3** Kasseler Lachse halbieren und zwischen die Kartoffeln stecken. Sahne, Milch, Süßer Senf, Ei und etwas Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Anschließend über den Auflauf gießen. Cheddar gleichmäßig auf dem Auflauf verteilen.
- 4** Auflauf im Ofen ca. 20 Min. backen. Anschließend servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	528kJ /126kcal	5.332kJ /1.274kcal
Fett	7g	71g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	33g
Kohlenhydrate	5g	50g
davon Zucker	2g	19g
Eiweiß	10g	101g
Salz	1g	9g