



Sauerkraut Tatar Auflauf

Schichten von Tatar und Sauerkraut im Backrohr gebacken.

Zutaten

Menge	Zutat
Kartoffel	
300 g	Kartoffeln festkochend
150 ml	Gemüsebrühe
Fond	
1 Prise	Salz
1	Zwiebel
2 TL	Rapsöl
3 Blatt	Lorbeerblätter
1 Prise	Pfeffer
2 TL	Majoran
Sauerkraut	
500 g	Sauerkraut
100 g	Schmelzkäse 20% Fett
Tatar	
200 g	Tatar (Rinderhack)

Zubereitung

Personen : 2

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
Kartoffel (20 Minuten)		
☐	1.	300 g Kartoffeln festkochend schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser 10 bis 15 Minuten vorgaren.

Fond (10 Minuten)



Erledigt	Zutaten	Beschreibung
☐	2.	Backofen auf 200°C vorheizen 1 Zwiebel schälen und würfeln. Die Hälfte davon in einer Pfanne in 1 TL Rapsöl andünsten 150 ml Gemüsebrühe hinzufügen und mit 3 Blatt Lorbeerblätter 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer und 2 TL Majoran würzen.

Sauerkraut (10 Minuten)

☐	3.	500 g Sauerkraut spülen und zu den Zwiebeln hinzufügen 100 g Schmelzkäse 20% Fett unterrühren und zirka 10 Minuten köcheln lassen.
--------------------------	----	---

Tartar (30 Minuten)

☐	4.	200 g Tatar (Rinderhack) in einer Pfanne mit 1 TL Rapsöl gut anbraten. Restliche Zwiebel-Würfel dazugeben und mit 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Kartoffel mit Tatar und Sauerkraut in eine Auflaufform schichten und im Backrohr auf mittlerer Schiene zirka 25 Minuten garen und servieren.
--------------------------	----	--

Tipp

Anstelle der Gemüsebrühe kann man auch 1 TL Instantpulver verwenden.

Anstelle von Tatar auch mageres Faschiertes.

Anstelle von Rapsöl kann man auch Olivenöl nehmen.

Hauptspeisen

Light

Alkohol

Besuch

• Schwierigkeit

Leicht

• Zeitkategorie

Mittel

• Nährwert

• Bewertung

Keine Bewertung

• Zeit

1 Stunde 10 Minuten

• Preiskategorie

Günstig



- Punkte

0