

Deftiger Sauerkrautauflauf mit Schmand-Sahne-Soße

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Sauerkraut
125 ml	Gemüsebrühe
2	Lorbeerblätter
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker
125 g	Langkornreis
1	Zwiebel
500 g	Hackfleisch (gemischt)
4	Mettenden
200 g	Schmand
200 ml	Schlagsahne
20 g	Semmelbrösel
25 g	Butter

Zubereitungszeit: 40 Min., Garzeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Reis mit der 1,5-fachen Menge Wasser und einer Prise Salz in einen Kochtopf geben und zum Kochen bringen.
- Sobald das Wasser kocht, den Herd auf eine mittlere Hitzestufe stellen und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Wasser vollständig verdunstet oder in den Reis eingezogen ist.
- Etwas Öl in einem separaten Topf erhitzen. Sauerkraut hinzugeben und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Sauerkraut mit Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeerblätter und etwas Zucker hinzugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 25 Min. dünsten.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch hinzugeben und anbraten. Zwiebeln hinzufügen und mitbraten.
- Die Mettenden in kleine Stücke schneiden.
- Eine Auflaufform einfetten. Sauerkraut, Hackfleisch, Mettenden und Reis abwechselnd in die Auflaufform schichten.

- Schmand und Sahne in einer kleinen Schüssel verrühren und über den Auflauf geben.
- Semmelbrösel und ein paar Butterflocken auf den Auflauf verteilen und im vorgeheizten Backofen (200°C Umluft) ca. 30 Min. backen.

Tipp:

Statt Reis kann man auch gekochte Kartoffeln verwenden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
203 kcal	15,1 g	7,1 g	8,1 g	32,1 mg