

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Buchweizen-Sauerkraut Auflauf

**Zutaten:** 200 gr. Buchweizen, 300 ml. Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 200 gr. Äpfel, 2 Eßl. Kalt gepresstes Olivenöl, 300 gr. unerhitztes Sauerkraut, 100 ml. Weißwein, Salz, Pfeffer, 150-200 gr. saure Sahne etwas Salbei, Liebstöckel, Majoran und Petersilie.

**Zubereitung:** Den Buchweizen (in ganzen Körnern) gut abspülen und in der Gemüsebrühe 15-20 Minuten gar kochen und dann auf der ausgeschalteten Herdplatte noch etwas nachquellen lassen. Die Zwiebeln und die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und Apfelwürfel darin andünsten. Das Sauerkraut und den Weißwein dazugeben und das Ganze 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen eine feuerfeste Form ausfetten. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die saure Sahne mit den fein gehackten Kräutern vermischen. Den Buchweizen und das Gemüse vermengen und in die Form füllen. Mit der sauren Sahne Masse begießen und 20-30 Minuten backen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)