

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Weißkohl-Grünkern-Kartoffel-Auflauf

Zutaten: 1 kg Weißkohl, 600 g Kartoffeln, 150 g Grünkern, 2 Möhren, 1/2 l Gemüsebrühe, Sojasoße, 1 EL Saure Sahne, 1 EL Öl (z.B. Erdnuss-), Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika, 2 EL Mehl, Chili, Koriander, Ingwer, Curry, Käse

Zubereitung: Kartoffeln gar kochen und in Scheiben schneiden, Weißkohl raffeln und Möhren grob raspeln, Grünkern in Salzwasser garen.

Den Weißkohl in Öl andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und die Möhren zufügen. Für 10 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Mit den Gewürzen würzen und der sauren Sahne abschmecken. Mehl anrühren und unter die Gemüsemasse rühren, bis eine dickliche Soße entstanden ist (muss aber nicht angedickt werden). Den Grünkern untermischen. Die Kartoffelscheiben in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Weißkohlmasse bedecken. Mit geriebenen Käse bei 200 Grad ca. 20 Minuten überbacken.

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

www.gemuese-bringt's.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)