

Allgäuer Hackfleisch-Sauerkraut-Auflauf

Zutaten	Zubereitung
etwas Butter	Auflaufform bereitstellen und buttern.
400 g Rinderhackfleisch ½ EL Rapsöl 50 g Speck 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 3 EL Tomatenmark 10 ml Weißwein Salz, Pfeffer	Hackfleisch mit Küchenkrepp trocken tupfen, in heißem Öl anbraten, bei Seite stellen. Speck würfeln Zwiebel und Knoblauch häuten und würfeln, alles in derselben Pfanne andünsten, Tomatenmark leicht anrösten, Hackfleisch wieder zugeben mit Weißwein ablöschen, würzen.
	Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 180°C).
100 g Emmentaler	Käse reiben. Die Hälfte der Hackfleischmasse in die Auflaufform füllen, die Hälfte vom Käse darüber streuen.
300 g Sauerkraut 40 g Butter	Sauerkraut mit einer Gabel zerpfücken und über der Hackfleischmasse verteilen, restliches Hackfleisch verteilen, restlichen Käse drüberstreuen. Butterflöckchen auf dem Auflauf verteilen. 30 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt Kartoffelbrei



Ernährungszentrum
Bodensee | Oberschwaben