

apoday® Rezepte



Kartoffel-Kohl-Auflauf mit Schinkenwürfeln

250 g Kartoffeln
150 g Weißkohl
2 Frühlingszwiebeln
20 g geräucherter Schinken
1 Ei (Gew.-Kl. S)
20 ml fettarme Milch
Salz
Pfeffer
1 TL getr. Thymian
20 g Reibekäse
Petersilie

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Den Weißkohl in etwas kochendem Wasser kurz blanchieren, anschließend mundgerecht zerkleinern und mit den Kartoffelscheiben dachziegelförmig in eine Auflaufform geben. Die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, den Schinken würfeln. Das geschichtete Gemüse mit Schinkenwürfeln und Frühlingszwiebeln bestreuen. Ein Ei mit etwas Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und darüber gießen. Mit etwas Reibekäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Mit Petersilie garniert servieren.

409 kcal (1712 kJ), 25,8 g Eiweiß, 12,6 g Fett,
46,4 Kohlenhydrate