



## Sauerkraut – Kartoffel Liaison

Rezept erstellt mit freundlicher Unterstützung von [dessertundmehr.at](http://dessertundmehr.at)



*Diesen Auflauf hat unsere Uroma nach meinem Geschmack viel zu selten gemacht. In ihrer Generation ist er aus der Not entstanden, um Reste auf zu werten. Ich fand und finde das Zusammenspiel von Kartoffel und Sauerkraut immer genial.*

**Kartoffelpüree** – 300g **mehlige Kartoffeln** und 100g **Knollensellerie** schälen, klein schneiden und dämpfen, danach heiß und trocken pressen. Mit 30g **Butter** und ca. 80g heißer **Milch** (relativ trocken halten – nicht zu cremig/flüssig) glattrühren. Mit Salz, Muskatnuss würzen.

**Gemüsesugo** – kann natürlich mit „Faschiertem“ ergänzt bzw. ersetzt werden.

1 **Zwiebel** fein schneiden in **Öl** anschwitzen, ca. 600g **Wurzelgemüse** raspeln sowie 1 **Knoblauchzehe** mitrösten. **Tomatenmark** beifügen und mit **Wein** ablöschen, 150ml **Fond** aufgießen, weich dünsten und kräftig würzen.

**Sauerkraut** – mit gerösteter **Zwiebel**, **Wacholderbeeren** und **Kümmel** dünsten. Zur Bindung eine kleine rohe **Kartoffeln** reiben und mitkochen.

Nun das ganze in eine Auflaufform schichten und überbacken, beginnend mit einer dünnen Schicht Püree, anschließend das Gemüsesugo, weiter mit Sauerkraut und darauf noch eine Lage Püree und wie bei einer Lasagne mit Käse abschließen. Im Rohr bei 170°C rund 20 min überbacken.

Wir wünschen guten Appetit!

## Salzburger Gemüse Gemüsetiger (Variante II)

\*\*\*\*\*

Chinakohl  
Vogerlsalat  
Karotten Mix  
Kartoffel (eher festk.)  
Kohl  
Butternuss  
Topfkräuter  
Pastinake  
Weißer Rettich  
Roter Zwiebel (NÖ)  
Asia Salat  
Kresse-Beet  
Sortiment kann sich kurzfristig ändern.

## Frucht Abo

\*\*\*\*

Jonagold (Stmk.)  
Mcintosh (Stmk.)

## Brot der Woche

\*\*\*\*\*

Bio Nussbrot aus der Bäckerei Obauer

## Bio-Weckerl Quintett

\*\*\*\*\*

## Änderungen für die Folgewoche, nehmen wir immer gerne bis Donnerstag 12:00 Uhr an.



### Vital Spezial: Mehr Energie durch leichte und vitaminreiche Küche!

Es ist aktuell ganz besonders wichtig die Vitamin Speicher zu pflegen und aufzufüllen. Frischgekochte und leichte Mahlzeiten wirken sich auf unseren Organismus, das Wohlbefinden und unsere Stimmung positiv aus. Nach ein paar Tagen gesunder Kost fühlen wir uns schnell leichter und zudem fitter. Das heimische Jahreszeiten Gemüse bietet sich dazu perfekt an. Gemüse hat einen hohen Ballaststoffanteil und wir sind mit wenigen Kalorien gut sattigt. Gesunde Bitterstoffe und viele Vitamine inklusive und das bei wenig Fett.

## Tipps von der Bäuerin:

Chinakohl ist ein typischer Wintersalat. Er wird am besten von der Spitze weg bis zum Strunk der Länge nach fein geschnitten. Er kann als Salat mariniert, als Dünstgemüse oder knackige Beilage im Wok serviert werden. Geschmacklich harmonisiert er mit Apfel und Karotten besonders gut.

Besuchen Sie uns auf



Salzburger Vitalkisterl – [www.vitalkisterl.at](http://www.vitalkisterl.at) – 0664 88 43 11 20 – [info@vitalkisterl.at](mailto:info@vitalkisterl.at)

**Bestellungen und Änderungen für die Folgewoche nehmen wir bis spätestens Donnerstag 12:00 Uhr an.**