Kohlauflauf

Ein leckeres Gericht mit vielen Vitaminen für den Winter: Das Rezept für Kohlauflauf kann man mit jeder beliebigen Kohlsorte zubereiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 50 min

Gesamtzeit: 1,3 h

Zutaten

2 Stk.	Kohl
1 Stk.	Zwiebel
1 Bund	Petersilie
1 Zweig	Majoran
2 Stk.	Knoblauchzehe
1.5 l	Rindsuppe
420 g	Faschiertes
2 Stk.	Eier
1 Stk.	Semmel
100 ml	Milch
1 Stk.	Zwiebel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
0.5 l	Sauerrahm
3 Stk.	Eier
1 EL	Butter
1 Handvoll	Brösel

Zubereitung

1. Dieser **Kohlauflauf** enthält ausschließlich gesunde Bestandteile. Zu Beginn Zwiebel

abziehen und fein hacken, dann Petersilie und Majoran zerkleinern. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Backrohr auf 180 Grad einstellen. Die äußeren Blätter des Kohls abziehen und waschen, um den Kohl zu vierteln. Dabei den Strunk herausschneiden.

2. Fülle aus fein gehackten Zwiebeln und Faschiertem herstellen. Semmeln in Milch einweichen ausdrücken und zum Faschierten geben. Mit Salz und Pfeffer und Ei vermengen.

3. Ofenfeste Kastenform mit Fett und Bröseln auskleiden. Den zerkleinerten Kohl, Knoblauch, Majoran, Petersilie und Zwiebelstücke mit Rindsuppe aufkochen, dann entnehmen und abtropfen. Kohlmasse zum Teil in die Backform, Faschiertes darauf geben und mit dem Rest der Kohlmasse bedecken.

4. Die Oberfläche des Auflaufs bildet ein Gemisch aus versprudeltem Ei und Sauerrahm. Den Auflauf im Backrohr für 45 Minuten belassen, bis die Oberfläche gebräunt ist.

Tipp

Vor dem Servieren diesen Kohlauflauf eine ganze Weile auskühlen lassen.