

# Sauerkrautauflauf mit Nudeln

(für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 45 min)

## Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 500 g Sauerkraut
- 500 g Bandnudeln (oder Fussili)
- 200 g geriebener Käse (Emmentaler, Gouda)
- 1 Becher Süße Sahne
- 1-2 Msp. Paprikapulver
- 1-2 Msp. gemahlener Kümmel
- Etwas Butter für die Form



## So wird's gemacht:

1. Die Bandnudeln in einem großen Topf mit großzügig Wasser und  $\frac{1}{2}$  TL Salz in ca. 10 min bissfest garen.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel anbraten. Dann das Sauerkraut dazugeben und unter gelegentlichem Wenden kurz andünsten.
3. In eine gebutterte Auflaufform 2x übereinander schichten: eine Lage Sauerkraut – dann eine Lage Nudeln – darüber geriebenen Käse verteilen. Die oberste Schicht ist Käse.
4. Die Sahne mit Paprikapulver und gemahlenem Kümmel verrühren und über den Auflauf gießen.
5. Im Ofen bei 200 °C ca. 30 min überbacken.

© Dörte Petersen Ernährungsberatung [www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de) Tel.: 0561-766 909 50

[www.fbs-kassel.de](http://www.fbs-kassel.de)

Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | Telefon (0561) 7004-111

Katholische Familien  
bildungsstätte  
Kassel

