

# Spinatauflauf mit Schafskäse

(für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 45 min, gut zum Aufwärmen geeignet)

## Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1-2 EL Rapsöl
- 2 Packungen Blattspinat (ca. 500 g TK-Ware), aufgetaut
- 2 Tomaten
- 1 Becher Schmand (200 g)
- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- ½ TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 200 g Feta-Käse



## So wird's gemacht:

1. Kartoffel waschen und mit Schale in einem mittelgroßen Topf in ca. 25 min als Pellkartoffeln garen. Danach in kaltem Wasser abschrecken und schälen. Nach weiterem Abkühlen in fingerdicke Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln schälen und würfeln. Tomaten waschen und klein würfeln. Zwiebelwürfel in einem kleinen Topf in dem Rapsöl andünsten. Dann Spinat und Tomatenwürfel hinzufügen und erhitzen. Anschließend Schmand und Knoblauch untermischen und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.
3. In eine ausgefettete Auflaufform zunächst eine Lage Kartoffelscheiben schichten, darauf die Hälfte des Tomatenspinats verteilen. Darüber eine zweite Lage Kartoffelscheiben und die 2. Hälfte des Spinats schichten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Feta-Käse mit einer Gabel zerbröseln und gleichmäßig über dem Auflauf verteilen. Ca. 25-30 min backen.

**Tipp:** Die Pellkartoffeln lassen sich besser schneiden, wenn sie am Vortag gekocht wurden. Ggf. übrig gebliebene Pell- oder Salzkartoffeln verwenden.

© 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

