# Sauerkraut-Auflauf mit Kartoffeln und veganem Streichgenuss

Zeit gesamt 50min

Zubereitungszeit 10min

Schwierigkeit Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 550 g |
| Salz | |
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Sauerkraut | 400 g |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Öl | 2 EL |
| Zucker | 3 TL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Muskatnuss, gemahlen | |
| Veganer Frischaufstrich, Natur | 200 g |
| Vemondo Reibegenuss | 150 g |

## Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Auflaufform, Sieb, Kartoffelstampfer

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 25 Min. weich garen. Inzwischen Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

2. Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und hacken.

3. In einem Topf bei mittlerer Stufe 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Sauerkraut zugeben und ca. 2 Min. dünsten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen. Paprika untermischen.

4. Kartoffeln abgießen, kurz abdampfen lassen und grob zerstampfen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

5. Kartoffelstampf mit Sauerkrautmischung, veganer Streichgenuss und 2/3 der Petersilie mischen. Sauerkraut-Kartoffel-Masse in einer Auflaufform verteilen. Mit veganem Reibegenuss bestreut im Ofen ca. 20 Min. goldgelb überbacken.

6. Auflauf auf Tellern anrichten, mit restlicher Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Feldsalat am besten!

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 440 kcal |
| Kohlenhydrate | 52 g |
| Eiweiß | 6 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 24 g |