



# Grünkohl-Auflauf mit Würstchen

Zeit gesamt  
🕒 1h 15min

Zubereitungszeit  
👉 35min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Salz	
Grünkohl, frisch	800 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Äpfel, grün	2 St.
Butter	5 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
saure Sahne	100 g
Muskatnuss, gemahlen	
Rindswurst	4 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne, große Auflaufform, Sieb

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und ca. 20 Min. weich garen.
2. Inzwischen in einem weiteren Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Grünkohl gründlich waschen, dicke Strünke evtl. entfernen. Im kochenden Salzwasser ca. 3 Min. zusammenfallen lassen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und grob hacken.
3. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Äpfel mit Zwiebeln darin ca. 2–3 Min. andünsten. Grünkohl mit Brühe zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3–4 Min. garen.
4. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln abgießen, mit übriger Butter im Topf stampfen, saure Sahne unterrühren und mit Salz und Muskat abschmecken.
5. Grünkohl in eine gefettete Auflaufform geben. Rindswurst in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Kartoffelpüree darübergeben und im Backofen ca. 40 Min. backen. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und noch heiß servieren.

Guten Appetit!

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	695 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	36 g