

# VEGETARISCHER GRÜNKOHLAUFLAUF

Allns to sien Tiet

GRÜNKOHL

SAISON VON OKTOBER BIS JANUAR

## ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 900 G GRÜNKOHL
- 150 G ZWIEBELN
- 150 G MÖHREN
- 2 EL GEHACKTE KÜRBISKERNE
- 1 EL HAFERFLOCKEN
- 150 G FETAKÄSE
- 500 G KARTOFFELN
- 4 EIER
- 200 G SAHNE
- 150 G GERIEBENER KÄSE (Z. B. GOUDA)
- SALZ UND PFEFFER



## ZUBEREITUNG:

1. GRÜNKOHL WASCHEN, BLANCHIEREN UND GROB ZERKLEINERN. DIE ZWIEBELN WÜRFELN. MÖHREN SCHÄLEN UND GROB RASPELN.
2. ZWIEBELN IN EINEM GROßEN TOPF ANBRATEN. MÖHREN UND GRÜNKOHL DAZUGEBEN, MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.
3. GEHACKTE KÜRBISKERNE UND HAFERFLOCKEN ANRÖSTEN UND ZUM GRÜNKOHL DAZUGEBEN. FETAKÄSE WÜRFELN UND UNTERMENGEN.
4. KARTOFFELN SCHÄLEN, KOCHEN, IN SCHEIBEN SCHNEIDEN UND IN EINE AUFLAUFFORM GEBEN. DIE MISCHUNG AUS ZWIEBELN, MÖHREN UND GRÜNKOHL DARAUFGEBEN.
5. EIER, SAHNE UND GERIEBENEN KÄSE VERRÜHREN UND ÜBER DEN AUFLAUF GIEßEN. ANSCHLIEßEN 30 MIN. BEI 180° C BACKEN.



MEHR INFOS UNTER [WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER](http://WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER)

**ZEHN**  
ZENTRUM FÜR  
ERNÄHRUNG UND  
HAUSWIRTSCHAFT  
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE  
LANDJUGEND e.V.  
**nlj**