



HERZHAFTER SÜSSKARTOFFELAUFLAU

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN • **KOCHZEIT:** 45 MIN • **PORTIONEN:** 4 – 6

ZUTATEN

- | | |
|--|--|
| ☐ 900 g Pastinaken | ☐ 230 g Zwiebel, gehackt |
| ☐ 500 g Süßkartoffeln oder Yamswurzeln | ☐ 2 Knoblauchzehen, gehackt |
| ☐ 750 g Grünkohl | ☐ 2 EL Tomatenmark |
| ☐ 250 g fettfreier griechischer Joghurt | ☐ 750 g Putenfleischhack
(oder Rinder-, Hähnchen- oder Lammhack) |
| ☐ 480 ml natriumarme Hühnerbrühe | ☐ Oregano, nach Geschmack |
| ☐ 2 EL Butter | ☐ Knoblauchpulver, nach Geschmack |
| ☐ Prise Muskatnuss | ☐ Thymian, nach Geschmack |
| ☐ Salz, nach Geschmack | ☐ Chiliflocken |
| ☐ Pfeffer, nach Geschmack | |
| ☐ Öl oder Butter, nach Bedarf | |



HERZHAFTER SÜSSKARTOFFELAUFLAU

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN • **KOCHZEIT:** 45 MIN • **PORTIONEN:** 4 – 6

SO GEHT'S:

1. Schäle und schneide die Pastinaken und Süßkartoffeln in 1½-2½ cm dicke Scheiben. Koche sie in einem großen Topf mit Wasser und einer Prise Salz, bis sie weich sind. Gieße das Wasser ab und mische griechischen Joghurt, die Hälfte der Hühnerbrühe und 1 EL Butter unter. Zerdrücke alles und würze mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer.
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate gehackte Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe an. Füge 2 EL Tomatenmark hinzu und brate kurz weiter. Gib das Hackfleisch dazu, würze mit Oregano, Knoblauchpulver und Thymian, und köchle mit der restlichen Hühnerbrühe.
3. Erhitze Öl in einer großen Pfanne auf hoher Flamme. Brate gehackten Grünkohl und die zweite Knoblauchzehe an. Würze mit roten Chiliflocken, Salz und Pfeffer. Reduziere die Hitze und dämpfe den Grünkohl mit etwas Wasser etwa 10 Minuten.



HERZHAFTER SÜSSKARTOFFELAUFLAUF

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN • **KOCHZEIT:** 45 MIN • **PORTIONEN:** 4 – 6

SO GEHT'S:

4. Heize den Ofen auf 200 °C vor.
5. Verteile eine dünne Schicht Kartoffelpüree in einer gefetteten Auflaufform (ca. 33 x 23 cm). Löffle das Fleisch darüber und bedecke es mit dem sautierten Grünkohl. Verteile das restliche Kartoffelpüree darauf und decke die Form fest mit Folie ab. Backe den Auflauf nun etwa 20 Minuten. Erhöhe die Temperatur auf 230 °C und backe weitere 5 Minuten, bis der Auflauf goldbraun ist.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.