



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Grünkohl-Süßkartoffel- Auflauf mit Budwig Senf- Dip

Zutaten

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 642 kcal

2 Teelöffel Senf

2 Esslöffel Frischkäse, natur

2 Prise(n) Salz, Pfeffer, Paprikapulver

3 Esslöffel Magerquark

1 Mittelgroße(s) rote Zwiebel

1 Zehe(n) Knoblauch

2 Prise(n) Salz, Pfeffer, Muskat, Piment

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Esslöffel Sonnenblumenkerne

1 Teelöffel Braten & Backen

175 g Grünkohl

150 ml frische Vollmilch

1 Esslöffel Parmesan

1 Mittelgroße(s) Süßkartoffel

1 Esslöffel Haferkleie

Zubereitung

1. Die angegebene Portionsmenge reicht für 1 kleine Auflaufform (ca. 1-2 Portionen).
2. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Grünkohl und Süßkartoffeln waschen und trocknen.
5. Süßkartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.
6. Den Grünkohl klein zupfen.
7. Zwiebeln und Knoblauch in Dr. Budwig Braten & Backen anschwitzen und den Grünkohl dazugeben, würzen und ca. 5-7 Minuten in der Pfanne garen.
8. Den Boden der Auflaufform mit Süßkartoffelscheiben belegen und Grünkohl darauf schichten, dann erneut Süßkartoffeln und Grünkohl schichten.
9. Aus Frischkäse und Milch, Sonnenblumenkernen und Haferkleie eine Sauce zubereiten und mit den Gewürzen abschmecken.
10. Diese über den Auflauf gießen, den Käse darüber geben und ca. 25-30 Minuten im Ofen bei 180°C Ober- und Unterhitze überbacken.

11. Während dieser Zeit den Budwig Senf-Dip aus den angegebenen Zutaten anrühren, abschmecken und dazu reichen.