

## Herbstlicher Kartoffel-Steckrüben-Auflauf mit Schweinebauch

### Zutaten für 10 Personen

- 2,0 kg Pellkartoffeln, frisch, gekocht
- 5 g Majoran, geschnitten
- 2 g Pfeffer, aus der Mühle
- 1,5 g Salz
- 1,0 kg Schweinebauch, ohne Schwarte, in Streifen
- 0,1 kg Zwiebeln, rot, in Streifen
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 0,5 kg Herbstliche Pilze
- 1,0 kg Steckrüben, blanchiert
- Salz, Pfeffer, Muskat nach Bedarf
- 0,2 l Gemüsebrühe, fertig gekocht
- 30 g Butter
- 0,4 kg Äpfel, geschält, in Blättchen
- 0,5 l Saure Sahne, 10 %
- 0,3 l Creme fraîche
- 4 Stück Eier a, 56 g
- 20 g Blattpetersilie, grob gehackt oder andere Kräuter der Saison

### Zubereitung

1. Die gekochten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, mit Majoran, Pfeffer und Salz marinieren.
2. Den Schweinebauch mit den Zwiebeln in Sonnenblumenöl anbraten, die Pilze und blanchierten Steckrüben dazugeben, kurz mit anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen
3. Die Kartoffelscheiben abwechselnd schichtweise mit der Zwiebel-Schweinebauch-Steckrübenmasse und den Äpfeln in eine gefettete Auflaufform setzen.
4. Saure Sahne, Creme fraîche und Eier verrühren und über den Kartoffel-Steckrübenauflauf verteilen, im Backofen bei 150 °C ca. 30 Minuten goldgelb backen.
5. Den Kartoffel-Steckrüben-Auflauf ruhen lassen, in Portionen abstechen und mit frischer Petersilie oder Kräuter servieren.



### **Beilagenempfehlungen**

- Klarer Bratenjus, Tomatensauce, Kräuterhollandaise ( Wildkräuter )
- Frische herbstliche Blattsalate der Saison



### **Küchentipp**

- Steckrüben immer blanchieren, dadurch verlieren Sie ihren herben, bitteren Geschmack
- Kleine Steckrüben sind von besserer Qualität
- Statt Äpfel Birnen oder Backobst nehmen
- Man kann auch rohe Kartoffeln verwenden



### **Tipp zur Gartetechnik**

- Bei rohen Kartoffeln dauert der Auflauf ca. 40-45 Minuten.

### **Nährwertschätzung pro Portion**

EW: 23,7 g, Fette: 52,6 g, KH: 25,9 g, kcal: 671, kJ: 2818

### **Diät-Eignung**

- Vollkost
- Fettstoffwechselstörung (ohne Schweinebauch, ohne Butter, ohne Sahne nur Eiklar)
- Diabetes mellitus (unter Berechnung der BE)
- Purinarmer Kost (ohne Schweinebauch)
- Vegetarische Kostformen (ohne Schweinebauch)

### **Eigene Notizen**

