

Herbstliches von Kartoffeln, Gemüse und dem Schwein

Zutaten für 10 Personen

2,0 kg Pellkartoffeln, frisch, gekocht
5 g Majoran, geschnitten
2 g Pfeffer, aus der Mühle
Salz
1,2 kg Schweinefleisch, in Streifen
0,1 kg Zwiebeln, rot, in Streifen
50 ml Sonnenblumenöl
0,5 kg herbstliche Pilze
1,0 kg herbstliche Gemüse der Saison, 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 Crème fraîche
4 Stück Eier a, 56 g
20 g Blatt Petersilie, grob gehackt oder andere Kräuter der Saison

Zubereitung

1. Die gekochten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, mit Majoran, Pfeffer und Salz marinieren.
2. Das Schweinefleisch mit den Zwiebeln in Sonnenblumenöl anbraten, die Pilze und blanchierten Gemüse 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-Schweine-Gemüsemasse und den Äpfeln in eine gefettete Auflaufform setzen.

4. Saure Sahne, Creme fraîche und Eier verrühren und über den Auflauf verteilen, im Backofen bei 150 °C ca. 30 Minuten goldgelb backen.

5. Den Auflauf ruhen lassen, in Portionen abstechen und mit frischer Petersilie oder Kräuter servieren.

Serviertipp:

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

Küchentipp

Statt Äpfel Birnen oder Backobst nehmen.

Man kann auch rohe Kartoffeln verwenden.

Tipp zur Gartechnik

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 (nur magere Schweinekeule, ohne Butter, ohne Sahne nur Eiklar)

Diabetes mellitus (unter Berechnung der BE)

Purinarme Kost (ohne Schwein dafür Kalb, 80 Gramm)

Vegetarische Kostformen (ohne Fleisch mehr Gemüse)

Eigene Notizen

