

## Vegetarischer Grünkohlauflauf

### Zutaten für 4 Portionen:

1kg Grünkohl – 3 Zwiebeln – 5 Möhren – 5 Kartoffeln - 2 EL Sonnenblumenkerne – 2000g Sahne – 300ml Milch – Gemüsebrühe – Salz – Pfeffer – 200g Bergkäse – Öl zum Braten

### Zubereitung:

- Den Grünkohl waschen, putzen, die groben Stiele entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen
- Wenig Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Grünkohl darin köcheln lassen bis er zusammenfällt. Aus dem Wasser nehmen, kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen
- Zwiebeln schälen und fein würfeln und in Öl andünsten
- Grünkohl zugeben und mit Sahne und Milch ablöschen
- Mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 20 Minuten köcheln
- In der Zwischenzeit Möhren und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden
- In etwas Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abgießen
- Die Hälfte des Grünkohls in eine gefettete Auflaufform geben
- Möhren und Kartoffeln darauf verteilen und mit dem restlichen Grünkohl bedecken
- Käse reiben und zusammen mit den Sonnenblumenkernen darüber streuen
- Im Backofen etwa 20 Minuten bei 200°C backen

Wir wünschen guten Appetit!

