1A+1B

Meat

Ofenauflauf mit Tatar und Sauerkraut

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die rote Zwiebel würfeln und die Petersilie grob hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die rote Zwiebel glasig dünsten. Den Tatar hinzufügen, mit Pfeffer und Salz würzen und ca. 5 Minuten braten. Dann Sauerkraut, Crème fraîche, Muskatnuss und Senf hinzufügen und noch mit etwas Pfeffer würzen. Den Beutel Kartoffelpüree zusammen mit 100 ml kaltem Wasser in den Shaker geben und gut schütteln. Alles aus der Pfanne in ein kleines Auflaufförmchen geben und das Kartoffelpüree darübergießen. Ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Nach Belieben noch etwas extra Muskatnuss bestreuen und mit Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g Tatar
- [ ] 150 g Sauerkraut
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL Crème fraîche light
- [ ] 1 TL Dijon-Senf
- [ ] 1 Zweig Petersilie
- [ ] Prise Muskatnuss
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**228 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**6 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**31 g**