

## Das Dezember-Rezept 2014 der LandFrauen

vom LandFrauenVerein Reinfeld und Umgebung  
[www.landfrauen-reinfeld.de](http://www.landfrauen-reinfeld.de)

*aus dem Kochbuch „Das Heimatkochbuch Stormarn – Zwischen Alster und Trave“  
des KreisLandFrauenVerbandes Stormarn e. V. Das Buch enthält neben vielen guten Rezepten  
auch wunderschöne Bilder und Geschichten rund um Stormarn. Erwerben kann man es in allen  
Buchläden und bei den Vorständen der Ortsvereine der LandFrauen.*

### Grünkohlaufauf

Grünkohl ist ein beliebtes Wintergemüse und schmeckt nach dem ersten Frost besonders gut. Bei niedrigen Temperaturen steigt der Zuckergehalt im Grünkohl, was seinen typisch süßlichen Geschmack zur Folge hat. Grünkohl schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch ein Vitamin C-Spender. Zudem enthält er wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen.



#### Zutaten (für 3-4 Personen):

680 g Grünkohl aus dem Glas  
2 Zwiebeln  
7-8 mittelgroße Pellkartoffeln  
4 Mettenden  
200 ml Sahne  
75 g geriebener Käse  
2 EL Senf  
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und würfeln und dann zusammen mit dem Grünkohl in einer Pfanne andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pellkartoffeln sowie die Mettenden in Scheiben schneiden.

Die Zutaten in einer Auflaufform schichten: erst einen Teil Grünkohl, dann Kartoffeln, Mettenden und dann den restlichen Grünkohl.

Sahne mit Senf verquirlen und über den Auflauf gießen.

Den geriebenen Käse darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft etwa eine Stunde garen.

Wir wünschen guten Appetit!