Spitzkohlauflauf (6 Portionen)

800 g	Kartoffeln
400 g	Putenbrust geräuchert
800 g	Spitzkohl
40 g	Halbfettmargarine
25 g	Mehl
125 ml	Milch 1,5 % Fett
100 g	Schmelzkäse 30% F. i. Tr.
40 g	Zwieback
400 ml	Gemüsebrühe hefefrei
10 g	Currypulver
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (432 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
314	5,9 g	28,3 g	35 g	2,9	239 mg	34,9 mg	5,6 g	37,3 mg	140 mg

KH = Kohlenhydrate
BE = Broteinheiten
Chol. = Cholesterin
Bst. = Ballaststoffe
AS = Arachidonsäure
HS = Harnsäure
Ca = Calcium

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.

2. Kartoffeln mit Schale kochen, schälen und in Scheiben schneiden.

3. Spitzkohl putzen, waschen, in grobe Würfel schneiden und in der Gemüsebrühe garen. 125 ml Garflüssigkeit beiseite stellen.

3. Geräucherte Putenbrust in Würfel schneiden.

4. Zwieback in einer Plastiktüte zu Bröseln verarbeiten.

4. Aus Halbfettmargarine und Mehl eine Schwitze herstellen, mit Garwasser ablöschen, Milch zufügen und den Schmelzkäse unter Rühren auflösen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

5. In eine Auflaufform zuerst die Kartoffelscheiben geben und mit Pfeffer würzen, dann die Putenbrustwürfel darauf verteilen. Den Spitzkohl über das Fleisch geben und mit der Soße begießen. Alles mit den Zwiebackbröseln bestreuen.

6. Backofen vorheizen und den Auflauf bei 200 °C ca. 20 bis 30 Minuten im Ofen überbacken.