

# Allgäuer Hackfleisch-Sauerkraut-Auflauf

| Zutaten   | Zubereitung  |
|---|--|
| etwas Butter  | Auflaufform bereitstellen und buttern.   |
| 400 g Rinderhackfleisch<br>½ EL Rapsöl<br>50 g Speck<br>1 Zwiebel<br>1 Knoblauchzehe<br>3 EL Tomatenmark<br>10 ml Weißwein<br>Salz, Pfeffer | Hackfleisch mit Küchenkrepp trocken tupfen, in heißem Öl anbraten, bei Seite stellen.<br>Speck würfeln<br>Zwiebel und Knoblauch häuten und würfeln, alles in derselben Pfanne andünsten, Tomatenmark leicht anrösten, Hackfleisch wieder zugeben mit Weißwein ablöschen, würzen. |
|   | Backofen auf <b>200°C Ober-/Unterhitze</b> vorheizen ( <b>Umluft 180°C</b> ).  |
| 100 g Emmentaler  | Käse reiben.<br>Die Hälfte der Hackfleischmasse in die Auflaufform füllen, die Hälfte vom Käse darüber streuen.  |
| 300 g Sauerkraut<br><br>40 g Butter   | Sauerkraut mit einer Gabel zerpfücken und über der Hackfleischmasse verteilen, restliches Hackfleisch verteilen, restlichen Käse drüberstreuen.<br>Butterflöckchen auf dem Auflauf verteilen.<br><b>30 Minuten</b> backen.   |

**Tipp:** Dazu passt Kartoffelbrei



**Ernährungszentrum**  
Bodensee | Oberschwaben