

Bouillon Kartoffelauflauf mit Gemüse und Frikadellen

Das Gericht ist für 4 Pers. p.Pers. 18 SmartPoint Punkte

Zutaten:

750 g frisch geputzten Rosenkohl, halbiert

750 g Mett

600 g Kartoffeln, in Würfel geschnitten

350 g Möhren, in dickere Scheiben geschnitten

1 große rote Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten

500 ml Wasser mit 2 EL Gemüsebrühe erwärmen, Ca. 300 ml Wasser zum Auffüllen

200 g Frischkäse Exquisa 0,2 % Fett mit Kräutern, 2 EL Sahneschmelzkäse 9 % Fett

Etwas Johannisbrot Kernmehl zum Binden, alternativ Speisestärke

1 TL Schlemmerkräuter, ½ TL Gewürz „nicht Fisch, nicht Fleisch“

2 TL Gewürz „La Toskana“,

Diese Kräuter/Gewürze bekommt ihr bei Zapfhahn in Dortmund. Wenn ihr den Code **DOERPI** eingibt, erhaltet ihr Rabatt auf euren Einkauf.

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad O/U Hitze vorheizen.

Nun zum Mett die gewürfelten Zwiebeln und das Gewürz „La Toskana“ geben und 16 Frikadellen daraus formen.

Dann die Kartoffeln in der Gemüsebrühe 10 Min kochen, dann abgießen und die Flüssigkeit auffangen.

TIP: Wer möchte kann auch direkt das Gemüse mit zu den Kartoffeln geben und mit köcheln lassen, dann braucht das Gericht nicht so lange.

Jetzt die Gemüsebrühe mit Wasser auf 800 ml auffüllen, den Frischkäse und den Schmelzkäse einrühren und noch die restlichen Gewürze zufügen. Alles gut mit dem Schneebesen vermengen.

Nun zuerst das Gemüse, dann die Kartoffeln in die große Ofenhexe geben, dann die Soße angießen und zuletzt die Frikadellen oben drauf legen.

Alles für ca. 60 – 65 Min auf dem unteren Rost fertig garen. Wenn ihr das Gemüse mit den Kartoffeln vorkocht, sollten 45 Min reichen.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺