Rezept

Low Carb Sauerkrautgratin

Ein Rezept von Low Carb Sauerkrautgratin, am 03.07.2025

Zutaten

20 g	Butter
	Salz
400 g	Sauerkraut
50 g	Frischkäse (Doppelrahm oder mit Joghurt)
	Pfeffer
1	Wacholderbeere
1 Stange	Lauch
150 g	TK-Suppengemüse
100 g	Zwiebelmett
80 g	Ziegenkäserolle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf 50 ml Wasser mit Butter und der zerdrückten Wacholderbeere erhitzen, mit etwas Salz würzen. Den Lauch putzen, in dünne Ringe schneiden, waschen, in den Sud geben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. dünsten.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Sauerkraut abtropfen lassen, dann mit noch gefrorenem Suppengemüse und Frischkäse zum Lauch geben. Alles aufkochen und zugedeckt 10 Min. köcheln lassen.

3. Dann das Zwiebelmett mit den Fingern nicht zu fein zerpflücken, unter das Gemüse mischen und noch 2 Min. ziehen lassen.

4. Das Gemüse nach Belieben etwas süßen (z. B. mit 1 TL Zucker, Honig oder Xylit), mit Pfeffer und Salz würzen. Alles auf zwei kleine Auflaufformen (ca. 20 × 15 cm) verteilen. Im Ofen (Mitte) 20 Min. backen. Dabei nach 10 Min. Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden und auf den Gratins verteilen.