Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Sauerkraut-Ananas-Auflauf

Ein Rezept von Sauerkraut-Ananas-Auflauf, am 07.10.2026

Zutaten

200 g	ausgelöstes Kasselerkotelett
1	kleine Stange Lauch (100 g)
1 EL	Rapsöl
	Pfeffer
50 g	saure Sahne (10 % Fett)
1	kleine Dose Sauerkraut (400 g)
15 g	gehobelte Haselnüsse
125 g	frisches Ananasfruchtfleisch
6	Wacholderbeeren
	Salz
	1/2 Bund glatte Petersilie
75 g	Frischkäse (16 % Fett absolut)
	gemahlener Piment
	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 402 kcal

Zubereitung

1. Das Kasseler ca. 2 cm groß würfeln. Die Ananas in Stücke schneiden. Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Wacholderbeeren hacken.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Kasseler darin rundherum braun anbraten, herausnehmen. Lauch im Bratöl andünsten. Ananas kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken. Mit saurer Sahne und Frischkäse glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Sauerkraut zerzupfen, mit Lauch und Ananas mischen. Mit Salz, Pfeffer, Wacholder und Piment würzen. Mit dem Kasseler in eine gefettete Auflaufform geben. Die Frischkäsemasse darauf in Klecksen verteilen. Mit Haselnüssen bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 35 Min. backen.