

Rezept

# Schneller Sauerkrautauflauf mit Spätzle

Ein Rezept von Schneller Sauerkrautauflauf mit Spätzle, am 09.06.2026

## Zutaten

|                                                     |                                                            |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>1 EL</b> Öl                                      | <b>350 g</b> frische Spätzle oder Schupfnudeln (Kühlregal) |
| <b>1</b> Zwiebel                                    | <b>1</b> Knoblauchzehe                                     |
| <b>2</b> Lorbeerblätter                             | <b>200 g</b> Kasseler                                      |
| <b>400 g</b> vorgekochtes Sauerkraut (aus der Dose) | <b>2 EL</b> Apfelmus (Fertigprodukt; aus dem Glas)         |
| <b>150 ml</b> Apfelsaft                             | <b>150 g</b> Sahne                                         |
| Salz                                                | Pfeffer                                                    |
| <b>1 Msp.</b> gemahlener Kümmel                     | <b>80 g</b> geriebener Emmentaler                          |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 905 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle oder Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Mit den Lorbeerblättern zu den Spätzle geben und 2-3 Min. mitbraten.
2. Das Kasseler ca. 1 cm groß würfeln und mit dem Sauerkraut und dem Apfelmus zu den Spätzle geben. Erhitzen und die Mischung in eine Auflaufform (ca. 20 × 20 cm) füllen.
3. Für den Guss Apfelsaft und Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Auf der Spätzle-Mischung verteilen, den Emmentaler darüberstreuen.
4. Ofentemperatur auf 200° herunterschalten. Den Auflauf im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. backen.