

## Sauerkrautauflauf

### Zutaten

Für 3 Portionen

- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 EL Zucker
- 1 Dose Sauerkraut (ca. 400 g)
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 Beutel Kartoffelpüree für 3 Portionen
- Milch und Butter für Kartoffelpüree, ggf. etwas gemahlene Muskatnuss
- 200 g Hähnchenbrust (gegart, gegrillt oder geräuchert – je nach Geschmack)
- 2 EL Semmelbrösel oder Panko
- 30 g kalte Butter, in Stückchen

### Zubereitungszeit

Ca. 50 min

### Zubereitung

1. Zwiebel längs halbieren und in 1/2 cm dicke Halbringe schneiden. Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Den klein geschnittenen Apfel zugeben. Mit Zucker bestreuen und schmelzen lassen.
3. Sauerkraut und Brühe zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 10 Min. kochen lassen.
4. Hähnchenbrust würfeln (ca. 1 cm große Würfel).
5. Püree nach Anweisung (am besten mit etwas Butter) zubereiten. Nach Geschmack mit gemahlener Muskatnuss würzen.
6. Hähnchenbrust unter das Sauerkraut mischen.
7. Sauerkraut in einer ofenfesten Form (ca. 25 x 17 cm) oder drei kleineren Formen verteilen.
8. Püree mit einem Esslöffel darauf verstreichen und mit Semmelbröseln oder Panko bestreuen. Butterstückchen darüber verteilen.
9. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf dem Rost im unteren Drittel 25 min. goldbraun backen (Ober- und Unterhitze).



von Sabine Schmitgen

## ザワークラウト・グラタン

### 材料（3人分）

油	大さじ2
玉ねぎ	1個
りんご	1個
砂糖	大さじ1
ザワークラウト	1缶（約400g）
野菜のブイヨン	125ml
マッシュポテト	1袋（3人分）
牛乳とバター	場合により ナツメグ 少々
鶏のむね肉	（好みにより、茹でたものでも焼いたものでも燻製でもいい）
パン粉	大さじ2
冷蔵庫から出したてのバター	（細かく切る）



調理時間：約50分

### 作り方：

1. 玉ねぎを縦半分に切り、5mm幅の半円にスライスする。りんごの皮をむき、賽の目切りにする。
2. 鍋に油を熱し、中火で玉ねぎが透明になるまで炒め、細かく切ったりんごを加えてさらに炒める。砂糖を振り入れ溶かす。
3. ザワークラウトとブイヨンを加える。蓋をして沸騰させ、その後は弱火で10分煮込む。
4. 鶏むね肉を1cm角に切る。
5. マッシュポテトを指示通りに（少量のバターを加えるといい）調理する。好みにナツメグを加える。
6. 鶏むね肉をザワークラウトに加える。
7. ザワークラウトを耐熱容器（約25×17cmか、小さめの容器3個）に入れる。
8. マッシュポテトをその上にスプーンで平らにのぼし、パン粉をふりかけ、細かく切ったバターを散らす。
9. 200℃に温めたオーブンの下段、焼き網の上に置き、25分こんがり焼き色がつくまで両面焼きする。

ザビーネ・シュミットゲン（訳 青木裕子）