Kartoffelauflauf

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

750	g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend, geschält
60	ml	Olivenöl raffiniert
150	g	Zwiebeln, geschält, halbiert in dünne Streifen geschnitten

Optional Bauchspeck:

100	g	Bauchspeck, in Würfel geschnitten
2	ST	Knoblauchzehen, klein gewürfelt
		Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2	EL	Petersilie, grob gehackt
2	EL	Schnittlauch, geschnitten
1	EL	Oregano
5	EL	Crème fraîche
2	EL	Wasser
		Salz und frisch gemahlener Pfeffer
250	g	Räskäse, oder Bergkäse in Scheiben geschnitten

Herstellung:

1. Die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser 15 Minuten vorkochen lassen.
2. Anschließend in ca. 1,5 cm Scheiben schneiden.
3. Öl in einer großen, ofenfesten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln goldgelb anrösten.
4. Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und im verbliebenen Bratfett die Kartoffeln anbraten (eventuell noch etwas Öl hinzugeben).
5. Nach dem Wenden Speckwürfel dazugeben und mit rösten.
6. Knoblauch und Zwiebeln zum Pfanneninhalt geben und kurz mitrösten.
7. Vom Herd nehmen mit Pfeffer und Salz (vorsichtig) abschmecken, gehackte Kräuter unterheben.
8. Crème fraîche mit Wasser verrühren, abschmecken und auf den Kartoffeln verteilen.
9. Die Räskäsescheiben auf dem Auflauf verteilen.
10. Im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad Umluft 35 Minuten backen.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.