



Sauerkrautauflauf mit Paprika und Pfirsichen

1.500 g Kartoffeln, festkochend - als Pellkartoffeln garkochen

Inzwischen:

- | | |
|-------------------|---|
| 1 Glas Sauerkraut | abtropfen lassen |
| 1 große Zwiebel | fein würfeln in Kokos-Öl anschwitzen
Sauerkraut und ca. eine Tasse Wasser, Gemüsebrühe oder
Apfelsaft zugeben |

- 20 Min zugedeckt dünsten

Nach 15 Min:

- | | |
|------------------|---|
| 1 Paprika rot | fein gewürfelt zufügen
salzen (oder mit Gemüseswürze z.B. Würzfee), pfeffern |
| 1 Glas Pfirsiche | abtropfen lassen (Saft aufheben)
in Würfel schneiden |

- Kartoffel schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden
- Auflaufform fetten
- Kartoffeln, Sauerkraut-Zwiebel-Mischung, Pfirsichstücke einschichten

- 1 Hafer- oder Soja-Cuisine (Ersatz für Sahne) mit Pfirsichsaft und
- 2 gehäuften EL Reismehl darin verrühren
Knoblauch, gem. Kümmel, Tabasco, Paprika edelsüß, Majoran, ¼ TL Natron unterrühren

- über die Sauerkraut-Mischung verteilen

Backofen bei 180 °C Umluft ca. 25 Minuten -
auf die Bräunung achten, eventuell die Temperatur reduzieren