

# Süßkartoffel-Spinat-Auflauf



## Zutaten (für 4 Portionen)

### Für den Auflauf

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 4 Stiele Thymian
- 500 g Blattspinat
- 1 kg Süßkartoffel
- 2 EL Olivenöl
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

### Für den Guss

- 200 g Crème fraîche
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer

### Außerdem

- Auflaufform
- Öl zum Einfetten
- 100 g geriebener Emmentaler

## Nährwerte

### Pro 100 Gramm

- 144 kcal
- 3 g Eiweiß
- 8 g Fett
- 15 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 40 Minuten, zzgl. 40-45 Minuten  
Backzeit**

## Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform mit etwas Öl einfetten.
2. Für den Auflauf Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen abzupfen.
3. Spinat von dicken Stielen befreien, waschen und gut abtropfen lassen. Süßkartoffeln schälen, waschen und trocken tupfen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden.
4. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin andünsten. Spinat nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Muskatnuss, Salz sowie Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Spinat in ein Sieb geben und ausdrücken.
5. Für den Guss Crème fraîche, Sahne und Thymianblättchen verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Süßkartoffelscheiben abwechselnd mit Spinat hochkant in die Form setzen. Guss darüber verteilen und mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen 40-45 Minuten garen. Sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden, die Form mit etwas Alufolie bedecken.



## REISER RÄT

Probieren Sie statt Emmentaler einen kräftigen Bergkäse oder in Scheiben geschnittene Ziegenkäserolle. Für etwas Biss können gehobelte Pinienkerne oder Mandeln im Spinat sorgen.

