

Rezepte-Tipp

Kohlsprossengratin mit Schinken

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

700 g Kohlsprossen 2 Karotten 700 g Erdäpfel, roh 1 mittelgroße Zwiebel 5 Blatt Toastschinken 1 EL Öl 8 g Maizena ¼ Liter Halbfettmilch, 1,8% Fett ¼ Liter Gemüsebrühe 50 g Käse 35% F.i.T., gerieben Salz, Pfeffer 1 Ei für die Form: 1 TL Öl

Zubereitung:

- Kohlsprossen putzen, waschen und mit den geschälten und in Scheiben geschnittenen Karotten in wenig Salzwasser bissfest kochen
- Erdäpfel schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls bissfest kochen
- Zwiebel und Schinken würfelig schneiden und in Öl anrösten
- Maizena mit etwas Milch glatt rühren
- die restliche Milch mit der Gemüsebrühe vermischen und das Zwiebel-Schinken-Gemisch damit aufgießen
- Maizena-Milch Gemisch einkochen
- geriebenen Käse zugeben und unter ständigem Rühren schmelzen
- mit den Gewürzen abschmecken und von der Kochplatte nehmen
- das Ei versprudeln und in die Soße einrühren
- eine Auflaufform mit 1 TL Öl bestreichen und abwechselnd Kartoffelscheiben sowie Kohlsprossen und Karotten in die Form schichten
- abschließend die Soße über den Auflauf gießen und bei 180°C ca. 25 Minuten backen

Nährwerte:

1 Portion: 370 Kcal, 24 g Eiweiß, 11 g Fett, 40 g KH, 14 g Bst, 2,5 BE

Weitere Tipps zur Ernährung und Rezepte unserer Xundheitswelt-Betriebe finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.