

Mangold-Süßkartoffel

-Gratin

Bio Kochbox KW 09



Mangold-Süßkartoffel -Gratin



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

225 g Süßkartoffeln
½ El Zitronensaft
250 g Mangold
1 kleine rote Zwiebel
25 g Käse, gerieben

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
100 ml Milch
1-2 EL Olivenöl
½ TL Paprikapulver
1 TL Speisestärke
¼ TL Instantgemüsebrühe
Muskat

Zubereitung:

Süßkartoffeln gründlich waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. 2 EL Olivenöl mit Zitronensaft, ½ TL Salz und dem Paprika in eine Schüssel geben, verrühren und die Süßkartoffeln darin wenden. Mangold sorgfältig waschen. Die Stiele erst längs, dann quer fein schneiden. Die Blätter in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Mangoldstiele darin 3-4 Minuten dünsten, die Mangoldblätter zugeben und ebenfalls 2-3 Minuten mitdünsten. Milch mit Speisestärke und der Gemüsebrühe verrühren, zum Gemüse geben und alles einmal aufkochen lassen.

Dann mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Eine flache Auflaufform mit den Süßkartoffelscheiben fächerförmig auslegen. Das Gemüse darauf verteilen und alles mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von oben bei 200° ca. 25-30 Minuten gratinieren.



Unsere Weinempfehlung
WEISSBURGUNDER
TROCKEN