

Rezept: Gemüse-Kartoffel-Gratin

Brennwerte	1778 kJ 425 kcal
Eiweiß	15,6 g
Kohlenhydrate	40 g
Fett	20 g

Vorbereitung	35 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	20 Minuten
Gesamtzeit	50 Minuten



- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst zu essen (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst). Das entspricht täglich rund 400 g Gemüse. - Der empfohlene Gemüseanteil ist durch dieses Rezept fast abgedeckt: Es enthält 200 g gegartes Gemüse und 100 g Rohkost/Salat pro Portion.

EINE LECKERE SAUCE UND EIN KNACKIGER SALAT RUNDEN DIESES KARTOFFEL-GRATIN EINZIGARTIG AB

Kartoffelgratin ist ein Klassiker – lecker und sättigend. Mit nur wenigen, aber gesunden Zutaten kannst du dieses köstliche Kartoffel-Gratin zubereiten, das als leckere Beilage, aber auch als Hauptgericht für die ganze Familie einfach unwiderstehlich schmeckt. Du liebst es komplett vegan? Mit einer ungesüßten Milchalternative deiner Wahl machst du aus dem Gratin ganz einfach eine vegane Variante.

Rezept: Gemüse-Kartoffel-Gratin

4 PORTIONEN  simpel

FÜR DAS GRATIN

400 g festkochende Kartoffeln
400 g Blumenkohl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Brokkoli
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
40 g Deli Reform Das Original
1 EL Mehl
300 ml Milch (Für eine vegane Variante hier eine ungesüßte Milchalternative verwenden)
2 TL mittelscharfer Senf
1 EL gehackte Petersilie
2 EL Vollkorn-Paniermehl

FÜR DEN SALAT

3 Frühlingszwiebeln
30 g Deli Reform Gemüse auf's Brot Tomate
1 rote Paprika
2 Tomaten
100 g Pflücksalatmischung

1 GRATIN VORBEREITEN

Los geht's mit dem Gratin. Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden, den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Kartoffeln und Blumenkohl ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen und abgießen. Jetzt den Brokkoli waschen, in Röschen teilen und mit den Kartoffeln und dem Blumenkohl in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) füllen.

2 SAUCE ZUBEREITEN UND GRATIN BACKEN LASSEN

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Deli Reform Das Original in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten und mit dem Mehl verrühren. 50 ml Wasser und Milch angießen und unter Rühren aufkochen (Unser Tipp: Für eine vegane Variante hier eine ungesüßte Milchalternative verwenden). Die Sauce jetzt mit Senf und Petersilie verfeinern, mit Salz und Pfeffer würzen und die Gemüse-Kartoffel-Mischung aus Schritt 1 damit begießen. Das Gemüse-Kartoffel-Gratin mit Paniermehl bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten garen.

3 JETZT DER SALAT

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Deli Reform Das Original in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin ca. 2 Minuten andünsten. Deli Reform Gemüse auf's Brot Tomate und 50 ml Wasser unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Würzcreme abkühlen lassen. Die Paprika halbieren, entkernen und waschen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und mit der Paprika in feine Würfel schneiden. Anschließend die Pflücksalatmischung waschen und trocken schleudern. Schließlich den Pflücksalat mit Paprika,

Tomaten und der Würzcreme mischen und zu dem Gemüse-Kartoffel-Gratin servieren.

4 UNSER TIPP

Für eine vegane Variante einfach eine ungesüßte Milchalternative verwenden.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>