

Rezept des Monats - November 25'



Gesunde Küche soll saisonales und regionales Gemüse verwenden! Im Herbst bieten sich dafür Erdäpfel und Kürbisse in allen Varianten an!

Herbstlicher Erdäpfel - Kürbis – Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Erdäpfel
1 Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)
1 Knoblauchzehe
100 g Schlagobers (oder Cremefine)
Salz
frisch geriebene Muskatnuss
20 g geriebener Parmesan oder ein anderer Hartkäse je nach Geschmack
Etwas Petersilie oder andere Kräuter



Zubereitung:

Erdäpfel schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kürbis putzen, waschen, vierteln, entkernen und in ca. 0,5 cm dicke Spalten schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf Sahne mit Knoblauch aufkochen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Nacheinander erst alle Erdäpfelscheiben, dann den Kürbis in eine gefettete runde Auflaufform schichten. Obers oder Ähnliches darüber gießen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) für ca. 30 Minuten backen.

Petersilie oder andere Kräuter waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und fein hacken. Gratin aus dem Ofen nehmen, auf ein breites Holzbrett stellen und mit den Kräutern bestreuen.

Viel Spaß beim Nachkochen & Guten Appetit!

GESUNDES
FELS AM WAGRAM

