

Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Champignons

Zubereitung
45
Minuten

Vitaminreich!

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Kohlrabi
- 400 g Kartoffeln
- 150 g große Champignons
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bund Kerbel
- 6 Stängel Basilikum
- 1 EL Pflanzenöl
- 15 g Mehl
- 250 ml Diät-Milchgetränk
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 3 EL geriebener Parmesan
- 10 g Halbfettmargarine
- 2 Tomaten

Zubereitung:

1 Kohlrabi und Kartoffeln schälen und waschen, Champignons und Frühlingszwiebeln putzen, alles in Scheiben schneiden. Kerbel und Basilikum hacken.

2 Mehl ins heiße Pflanzenöl einrühren und bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten farblos anschwitzen. Mit der Milch ablöschen, erhitzen und unter Rühren 2-3 Minuten leise kochen lassen. Unter Rühren 2-3 Minuten leise kochen lassen. Kräuter (bis auf 1 EL) in die Sauce geben. Kohlrabi, Kartoffeln und Pilze fächerförmig in eine flache Gratinform schichten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

3 Frühlingszwiebeln und Sauce gleichmäßig darüber verteilen, mit Margarineflockchen belegen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten goldbraun überbacken.

4 Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken, häuten, entkernen und in Streifen schneiden und mit den Kräutern über das Gratin streuen.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 408 kcal / 1707 kJ
Eiweiß: 19 g
Kohlenhydrate: 48 g
Fett: 14 g

Foto: © Becel