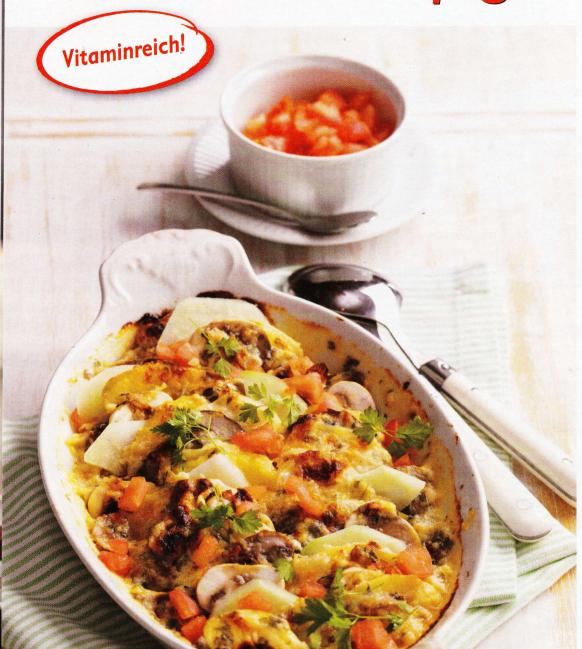
Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Champignons



Zutaten für 2 Portionen:

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

Zubereitung:

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

Mehl ins heiße Pflanzenöl einrühren und bei mittlerer Hitze I-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 I EL) in die Sauce geben. Kohlrabi, Kartoffeln und Pilze fächerförmig in eine flache Gratinform schichten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

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

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

Nährwerte pro Portion:

Foto: @ Becel

Hain weree pro roreion.		
Energie: 408 kcal / 170)7	kJ
Eiweiß:	19	g
Kohlenhydrate:	48	g
Fett:		