



Kartoffel-Gemüse-Gratin

mit Kräuter-Sojasahne und Rucolasalat



ca. 1h



2 Personen

Diesen feinen, winterlichen Auflauf mit Kartoffeln, Steckrübe und Champignons und einer knusprigen Pankokruste hast du in nur etwa 20 Minuten vorbereitet und schiebst ihn dann nur noch in den Ofen, wo er sanft in 40 Minuten zu köstlicher Perfektion gart. Nicht ganz schnell, aber wenig Arbeit! Dazu servierst du einen leichten Rucolasalat.

Was du von uns bekommst

- 6
- 9
- 1

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Alufolie
- Auflaufform
- Backofen
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 42.9g, Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 16.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 170°C Umluft (190°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** und die **Steckrübe** schälen. Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Pilzbürste säubern. Die **Zwiebel** schälen.



2. Gemüse hobeln

Die **Kartoffeln**, die **Steckrübe** und die **Zwiebel** mit einer Küchenreibe oder einem Gemüsehobel in ca. 2-3mm dünne Scheiben hobeln. Wer mag, kann das Gemüse auch mit einem Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** mit 1 Prise Salz vermengen. Die **Pilze** in dünne Scheiben schneiden.



3. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen. In einer kleinen Pfanne die **Sojasahne**, den **1/2 Brühwürfel**, den **Knoblauch** und den **Thymian** verrühren und kurz aufkochen lassen. Die **Sauce** vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Auflauf schichten

Die **Kartoffel-**, die **Steckrüben-**, die **Zwiebel-** und die **Pilzscheiben** in einer Auflaufform gleichmäßig abwechselnd schichten und die **Sauce** darübergeben.



5. Auflauf fertigstellen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Das **Panko-Mehl** mit dem **Schnittlauch**, **1-2TL Zitronenabrieb** und **2EL Olivenöl** verrühren und über das **Gemüse** geben. Die **1/2 des Rosmarins** oder **nach Geschmack auch mehr** darüberstreuen.



6. Auflauf backen

Den **Auflauf** mit Alufolie abgedeckt ca. 20Min. im Ofen garen. Die Folie entfernen und weitere ca. 20Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen und ca. 5Min abkühlen lassen. Inzwischen **1-2TL Zitronensaft**, **2-3TL Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren und mit dem **Rucola** vermengen. Den **Rucolasalat** zum **Auflauf** servieren.