



Gemüsegratin mit Garnelen

und knuspriger Croûtonhaube

🕒 30-40min



4 Portionen

Was sieht exklusiv aus, macht aber nicht viel Arbeit und verbraucht noch weniger Geschirr? Richtig, unser raffiniertes Garnelen-Gemüse-Croûton-Gratin! Ein wenig Paprika, Tomaten und Zwiebeln geschnippelt, ein wenig das Brot vorbereitet, ein wenig die Garnelen angebraten, ein wenig den Spinat zugegeben, ein wenig mit Crème fraîche verfeinert - und schon ist alles fertig! Nur der Ofen muss noch ein klein wenig arbeiten ...

Was du von uns bekommst

- 2 Baguettebrötchen²
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 2 Paprika
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut¹
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Becher Crème fraîche³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Senf⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- große, ofenfeste Pfanne
- Sieb

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

Kochtipp

Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann nach dem Anbraten auch alles in eine Auflaufform geben.

Allergene

Krebstiere (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 639kcal, Fett 37.3g,
Kohlenhydrate 50.3g, Eiweiß 25.4g



1. Brötchen vorbereiten



4. Croûtons vorbereiten



2. Zwiebeln schneiden



5. Garnelen braten



3. Gemüse schneiden



6. Gratin backen