



## Gemüsegratin mit Garnelen

und knuspriger Croûtonhaube

⌚ 30-40min



2 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

- 1 Baguettebrötchen<sup>2</sup>
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut<sup>1</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Becher Crème fraîche<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf<sup>4</sup>
- 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 714kcal, Fett 45.3g,  
Kohlenhydrate 50.8g, Eiweiß 25.9g



**1. Brötchen vorbereiten**



**4. Croûtons vorbereiten**



**2. Zwiebel schneiden**



**5. Garnelen braten**



**3. Gemüse schneiden**



**6. Gratin backen**