



## 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

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Brötchen** längs vierteln und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



### 4. Croûtons vorbereiten

Die **Zwiebeln** und die **Brötchenwürfel** mit 2EL Olivenöl und 2EL Senf vermengen und mit je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



### 5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, dann trocken tupfen und mit der **Paprika** in einer großen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Tomaten**, den **Knoblauch** und den **Spinat** dazugeben und unter Rühren garen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



### 6. Gratin backen

Die **Crème fraîche** unter das **Gemüse** und die **Garnelen** rühren, alles mit der **Brötchen-Zwiebel-Mischung** bedecken und im Ofen 10-15Min. backen, bis die **Croûtonhaube** goldbraun und knusprig ist. Das fertige **Gemüsegratin** auf Tellern anrichten und servieren.