

DIE WELT
IST, WIE

DU ISST Herbst - Gemüse Gratin

Der Kartoffelgratin kann je nach Saison mit dem verfügbaren Gemüse angepasst und variiert werden.

Zutaten (für 4 Personen)

180g Kürbis
200g Spinat
10 Kartoffeln, mehlig kochend (800g)
3 kleine Zwiebeln (100g)
100ml Sahne
200ml Milch
85g Gouda
Salz, Pfeffer
Muskat

• Noch was übrig?
Weitere Rezepte unter www.friedensteller.de.

Friedensteller-Check:

- Alle Zutaten außer Muskat aus der Region
- Muskat in Fair-Trade-Qualität
- Alle Zutaten in Bio-Qualität
- Milch, Sahne und Gouda aus artgerechter Tierhaltung

Herbst-Gemüse-Gratin lässt sich nach dem saisonalen und regionalen Angebot gut anpassen. So kann es fast immer als durchgängig regionales Produkt angeboten werden. Durch den Einsatz mehlig kochender Kartoffeln erübrigt sich hier der Einsatz von Eiern für eine Bindung. Dies hat einen positiven Einfluss auf die Rezeptur, da tierische Produkte einen weit aus höheren CO₂ Ausstoß zu verzeichnen haben als Pflanzliche.

Zuerst das Gemüse waschen und putzen. Den Kürbis entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln und die Kartoffeln, nach Belieben mit oder ohne Schale, in feine Scheiben hobeln.

- Unter der Schale der Kartoffel befinden sich die meisten Vitamine und Mineralstoffe, probiere doch den Gratin mal mit der ungeschälten Kartoffel.

Die Zwiebeln mit dem Spinat anschwitzen und zur Seite stellen. Das Kürbis und Kartoffeln kurz blanchieren, sie sollen bissfest bleiben!

Für die Soße Milch, Sahne und Gewürze kurz aufkochen, Zwiebeln und Spinat hinzufügen.

In einer Auflaufform jetzt Kürbis und Kartoffeln aufschichten und mit der Soße übergießen. Zum Schluss den Gouda hobeln und über das Gratin streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C für 35 Minuten garen.

- Wird der Käse zu dunkel, mit Backpapier abdecken.

FRIEDENSTELLER 
Die Welt ist, wie du isst.

Gefördert durch die



Projektträger



www.friedensteller.de