



KARTOFFEL-BROKKOLI-GRATIN MIT MANDELBLÄTTCHEN

Zutaten für 2 Portionen

- 300 g Brokkoli
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Ghee (Butterschmalz)
- Salz, Pfeffer
- 2 Prisen Muskatnuss
- 3-4 EL Mandelblättchen
- 100 g geriebener Emmentaler Käse
- 200 g Schmand
- 2 Eier

Zubereitung

Brokkoli waschen, in kleine Röschen schneiden, den Strunk großzügig schälen und ebenfalls klein würfeln. In einem Topf mit wenig Wasser und Salz 5 Min. dünsten.

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine mittlere Auflaufform mit etwas Ghee auspinseln. Kartoffeln fächerartig darin auslegen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Brokkoli als zweite Schicht in die Form geben, Mandelblättchen und Emmentaler darüber streuen. Schmand mit den Eiern gut verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Die Schmand-Ei-Mischung gleichmäßig darübergießen.

Das Gratin etwa 50 Min. backen, aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren noch 5 Min. ruhen lassen. Das Gratin ist fertig, wenn die Kartoffeln sich mit einem Messer leicht anstechen lassen.

TIPP

Geben Sie noch 150 g Räucherlachs hinzu. Lachs ist ein guter Vitamin-B12- Lieferant.

Nährwertangaben pro Portion

1.066 kcal, 38 g E, 76 g F, 50 g KH, 14 g B