

Spargel-Kartoffel-Gratin



ein Diätrezept für Diabetiker

Zutaten

250g Kartoffeln
1 kleine fein gehackte Zwiebel
100g Zucchini in Scheiben
1 TL Margarine
150g grüner Spargel-kartoffel
100 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Muskat
124 ml Milch
Zitronenthymian
40g geriebener Käse
1 EL Semmelbrösel
1 EL Mandelstifte
½ TL Öl für Form

Zubereitung

Kartoffeln 10 Minuten vorkochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in der Pfanne in Margarine andünsten. Zucchini kurz mit braten. Mit Kartoffeln in geölter Auflaufform schichten. Spargel in Brühe zugedeckt 5 Minuten garen. Herausnehmen, Sud auffangen. Spargel in die Form legen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spargel Sud mit Milch kurz erhitzen, Kräuter einrühren, über das Gemüse gießen. Käse mit mit Bröseln und den Mandeln mischen, darüber streuen. Im Ofen bei 180 Grad C 20 Minuten überbacken. Mit Kräutern garnieren.

Ein Rezept von Hannelore + Peter Thomas aus Wedel