

Kartoffel-Gratin mit Zucchini und Champignons

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch Klimaheld Family 35 – 45 Minuten • 2987 kJ/714 kcal • Tag 3 kochen

8



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Champignons



Knoblauchzehe



Kochsahne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gemüsebrühe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Bergjausenkäse



Sonnenblumenkerne



Salatmischung



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Maisstärke



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne,
1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse,
1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 gg
Zucchini ES NL	1	2	2
Champignons	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kochsahne 7	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	7,5 g**	10 g
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Bergkäse 7	75 g	100 g	150 g
Sonnenblumenkerne	10 g	20 g	20 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	75 ml**	100 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

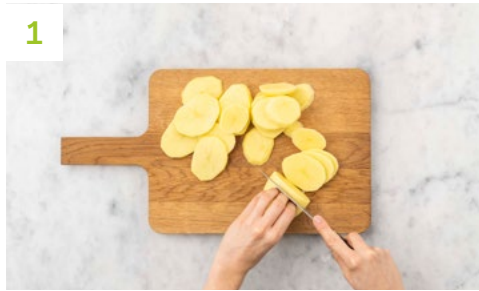
	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	436 kJ/104 kcal	2987 kJ/714 kcal
Fett	5,59 g	38,26 g
– davon ges. Fettsäuren	2,56 g	17,50 g
Kohlenhydrate	9,17 g	62,74 g
– davon Zucker	1,86 g	12,71 g
Eiweiß	3,88 g	26,57 g
Salz	0,496 g	3,396 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **9** Senf **10** Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

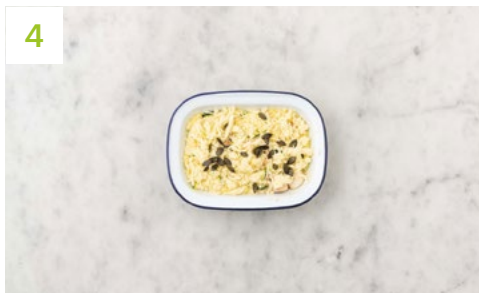
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem großen Topf reichlich **gesalzenes* Wasser*** geben und aufkochen lassen.

Gewaschene **Kartoffeln** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

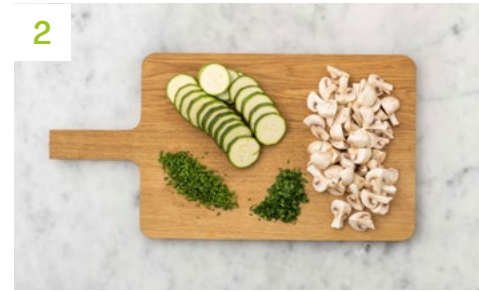
Tipp: Wenn du keine Schale im Gratin magst, kannst du die Kartoffeln auch schälen.



Auflauf backen

Kartoffeln, Zucchini, Champignons und gehackte **Petersilie** in eine Auflaufform füllen.

Sahne-Mix hinzufügen, **salzen***, **pfeffern*** und alles gründlich miteinander mischen. Mit **Käse** und **Sonnenblumenkernen** bestreuen und im Ofen 10 – 15 Min. überbacken, bis das **Gemüse** gar und der **Käse** geschmolzen ist.



Kartoffeln vorkochen

Kartoffelscheiben in das kochende **Wasser*** geben und 10 – 12 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Champignons vierteln.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

Knoblauch abziehen.



Für den Salat

In der Zwischenzeit **Salatmischung** in einer großen Schüssel mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zucchini** und **Champignons** darin ca. 5 Min. anbraten. **Knoblauch** dazu pressen und weitere 2 Min. anbraten.

In einem hohen Rührgefäß **Sahne**, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und **Maisstärke** miteinander verrühren.



Anrichten

Gratin auf dem Teller verteilen, mit **Schnittlauch** bestreuen. **Salat** daneben anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

