

# Kartoffel-Gratin mit Zucchini und Champignons

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

8

Vegetarisch Klimaheld Family Thermomix kocht • 714 kcal • Tag 3 kochen



Natürlicher Geschmack

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

- |                                                                                       |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |
| vorw. festk. Kartoffeln                                                               | Zucchini                                                                              |
|    |    |
| Champignons                                                                           | Knoblauchzehe                                                                         |
|    |    |
| Kochsahne                                                                             | Gewürzmischung „Hello Muskat“                                                         |
|    |    |
| Gemüsebrühe                                                                           | Petersilie glatt                                                                      |
|    |    |
| Schnittlauch                                                                          | Bergjausekäse                                                                         |
|  |  |
| Sonnenblumenkerne                                                                     | Salatmischung                                                                         |
|  |  |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing                                                         | Maisstärke                                                                            |

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 30 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß, 1 Auflaufform, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

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

Öl\*, Wasser\* 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



## Zerkleinern

**Knoblauch** abziehen.

**Petersilie** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Kochsahne**, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung** „Hello Muskat“, **Maisstärke**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **3 Sek./Stufe 5** verrühren und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zucchini** und **Champignons** darin ca. 6 – 7 Min. anbraten.

Nach der Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen [**Varoma abnehmen**].



## Kartoffeln vorgaren

**Kartoffeln** schälen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in den Gareinsatz [**überstehende Kartoffelscheiben in den Varoma-Behälter**] geben. [**Varoma verschließen**]

400 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, [**Varoma aufsetzen**] und **18 Min.** [20 Min. | 20 Min.]/**Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Auflauf überbacken

**Kartoffeln**, **Zucchini** und **Champignons** in die vorbereitete Auflaufform füllen.

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



## Gemüse schneiden

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

**Champignons** vierteln.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

Eine Auflaufform einfetten. Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.



## Anrichten

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

**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>

