

Kartoffel-Gratin mit Zucchini und Champignons

dazu grüner Salat in Buttermilch-Zitronen-Dressing

24

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 691 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Champignons



Knoblauchzehe



Kochsahne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gemüsebrühe



Petersilie glatt



Schnittlauch



würziger Reibekäse



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.

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 g
Zucchini DE	1	2	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kochsahne 7)	150 g	225 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
würziger Reibekäse 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*, 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	422 kJ/101 kcal	2889 kJ/691 kcal
Fett	5,19 g	35,54 g
– davon ges. Fettsäuren	2,33 g	15,98 g
Kohlenhydrate	9,14 g	62,59 g
– davon Zucker	1,82 g	12,47 g
Eiweiß	3,96 g	27,08 g
Salz	0,536 g	3,667 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: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



Zerkleinern

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

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**] 450 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.



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!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

