

Spinat-Kartoffel-Gratin

Aufläufe » Kartoffel-Aufläufe » Kartoffel-Spinat-Aufläufe

Zutaten (2 Personen)

- » 400g Kartoffel(n)
- » 200g Möhre(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1EL Butter/Margarine
- » 500g Blattspinat
- » Muskat
- » 150g Saure Sahne
- » 2 Ei(er)
- » 50g Gouda
- » 1EL Sesam

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln und Möhren in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 4-5 min vorgaren. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten und Spinat zufügen, zusammenfallen lassen und zugedeckt ca. 1min dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2. Kartoffeln, Spinat und Möhren in zwei kleine Gratinformen geben. Saure Sahne und Eier mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Über das Gemüse gießen und mit Käse und Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C 25-30min backen.

Nährwerte: 380kcal/E22g/f17g/KH33g

angelegt am: 04.09.2002

Rezept-Nr: 110

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke