Buntes Gemüse mit Béchamelsoße

Vegetarisch

Zutaten (4 Personen)

» 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 2 Zucchini
» 1 Bd. Möhre(n)
» Salz & Pfeffer
» 1/2 Knolle Knoblauchzehe(n)
» 2 gelbe Paprika
» 4 Tomate(n)
» 3 EL Olivenöl
» 1 Prise Zucker
» 1/2 Zitrone(n)
» 1 EL Butter/Margarine
» 1 EL Mehl
» 250ml Milch
» Muskat
» 100g ger. Parmesan
» Basilikum

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Lauchzwiebeln, Zucchini, Möhren waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sortenweise in kochendem Salzwasser bissfest garen und abgießen.

2. Den Knoblauch abziehen und in Spalten teilen. Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und vierteln oder achteln.

3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Paprika und Tomaten darin andünsten. Das übrige Gemüse dazugeben und kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzig abschmecken.

4. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl darin anschwitzen. Milch unter Rühren angießen, 5min köcheln lassen, dabei umrühren. Mit Salz, Muskat würzen. Geriebenen Parmesan unterziehen.

5. Das Gemüse in eine feuerfeste Auflaufform füllen und die Béchamelsoße darüber geben. Unter dem Backofengrill in ca. 5min goldbraun überbacken. Mit Parmesanspänen und Basilikum garniert servieren.

Nährwerte: 350kcal/E16g/F23g/KH20g pro Portion

angelegt am: 27.07.2004 Rezept-Nr: 1199

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