

# Kartoffel-Gratin mit Zucchini und Champignons

dazu grüner Salat in Buttermilch-Zitronen-Dressing

Vegetarisch Family 35 – 45 Minuten • 691 kcal • Tag 3 kochen

24



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Champignons



Knoblauchzehe



Kochsahne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gemüsebrühe



Petersilie glatt



Schnittlauch



würziger Reibekäse



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 g
Zucchini <b>DE</b>	1	2	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 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
würziger Reibekäse <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) 8) 9)</b>	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	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



## Kleine Vorbereitung

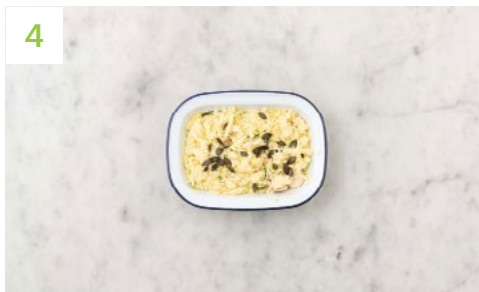
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einen großen Topf reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** 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.

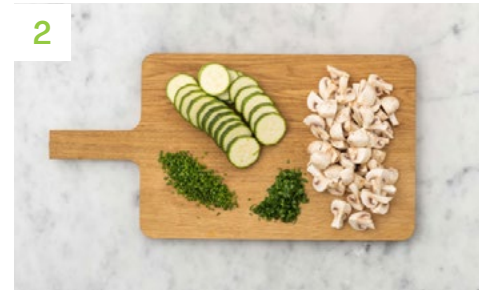


## Auflauf backen

**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.



## 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!

### Fehlende Zutat?

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

