

Buntes Gratin mit Wurzelgemüse und Haselnusscrumble

Treiben Sie es bunt, Ihrer Gesundheit zu Liebe!

Zutaten für 4 Personen

900 g Wurzelgemüse (2 kleine Randen, 2 dicke Pastinaken, 2 dicke Rüebli)
600 g Kartoffeln, mehlig kochend

Sauce

1 EL Vollkorn-Dinkelmehl
½ dl Wasser
3 dl Gemüsebouillon
2 EL Meerrettich, frisch, fein gerieben
100 g Doppelrahmfrischkäse
1 EL Magerquark

Crumble

40 g Haselnüsse, gerieben
60 g Vollkorn-Dinkelmehl
2 EL Haselnussöl oder Olivenöl
1 Bund Petersilie, gehackt



Pfeffer aus der Mühle, Salz

Zubereitung

Gratinform einfetten. Gemüse und Kartoffeln schälen. Randen in 2 mm dicke Scheiben hobeln, in wenig Wasser 2 Minuten garen, Wasser abschütten und abkühlen lassen. Kartoffeln und restliches Gemüse ebenfalls in 2 mm dicke Scheiben schneiden, schuppenartig in der Gratinform anrichten, die Randen sorgfältig dazwischen legen, damit sie nicht abfärben.

Sauce

Bouillon erhitzen, Vollkornmehl mit Wasser glattrühren, darunter rühren und aufkochen lassen. Meerrettich, Frischkäse und Quark nach und nach unter die Sauce rühren, würzen und über das Gemüse giessen.

Crumble

Alle Zutaten miteinander vermischen und über das Gratin streuen. In den kalten Backofen schieben, bei 180 Grad 60 Minuten backen.