

## Rezepte für leichte Gratins

### Wirz-Gratin mit Couscous und Linsen

(4 Portionen)

- ▶ 150 g Couscous
- ▶ Olivenöl
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 Stück frischer Ingwer (1 cm)
- ▶ 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ▶ 1 TL Koriander, gemahlen
- ▶ 1 TL Currypulver
- ▶ 300 g Wirz
- ▶ 100 g grüne Linsen
- ▶ 1dl Halbrahm
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 TL Kurkuma
- ▶ Chilipulver, Harissa oder Tabasco

#### Zutaten für die Kruste

- ▶ 150 g Fetakäse
- ▶ 30 g Pinienkerne
- ▶ Peterli oder Koriander
- ▶ ½ Granatapfel

Couscous mit einer Prise Salz, einem Esslöffel Olivenöl und kochendem Wasser (Menge gemäss Packung) in einer Gratinform ungefähr acht Minuten ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, Ingwer reiben, mit Kreuzkümmel-, Koriander- und Currypulver in einer Bratpfanne mit wenig Olivenöl kurz andünsten.

Wirz klein schneiden, mit den Linsen in die Bratpfanne geben. Mit 4,5 dl kochendem Wasser ablöschen, einkochen lassen. Halbrahm zur Linsenmischung geben, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Chilipulver rassig abschmecken. Die fertige Linsenmischung über den Couscous verteilen.

Feta verbröseln und über den Gratin streuen, im auf 220 Grad vorgeheizten Backofen ungefähr 15 Minuten überbacken. Pinienkerne ohne Fett kurz rösten, Peterli hacken, mit Granatapfelkernen über den fertigen Gratin streuen.

### Bunter Gratin mit Wurzelgemüse und Haselnuss-Crumble

(4 Portionen)

- ▶ 900 g Wurzelgemüse (2 kleine Randen, 2 dicke Pastinaken, 2 dicke Rüebli)
- ▶ 600 g mehligkochende Kartoffeln

#### Zutaten für den Guss

- ▶ 1 EL Vollkorn-Dinkelmehl
- ▶ 3 dl Gemüsebouillon
- ▶ 2 EL Meerrettich, fein gerieben
- ▶ 100 g Doppelrahm-Frischkäse
- ▶ 1 EL Magerquark

#### Zutaten für den Crumble

- ▶ 40 g Haselnüsse, gerieben
- ▶ 60 g Vollkorn-Dinkelmehl
- ▶ 2 EL Haselnuss- oder Olivenöl
- ▶ 1 Bund Peterli, glatt
- ▶ Pfeffer, Salz

Die Gratinform einfetten. Gemüse und Kartoffeln schälen. Randen in 2 mm dicke Scheiben hobeln, in wenig Wasser zwei Minuten garen, Wasser abgiessen und abkühlen lassen. Kartoffeln und restliches Gemüse ebenfalls in 2 mm dicke Scheiben schneiden, schuppenartig in der Gratinform anrichten. Dabei die Randen sorgfältig dazwischenlegen, damit sie nicht auf die Kartoffeln abfärben.

Für den Guss Vollkornmehl mit einem halben Deziliter Wasser glatt rühren, in Gemüsebouillon rühren und aufkochen lassen. Meerrettich, Frischkäse und Quark unter die Sauce rühren, würzen und über das Gemüse giessen.

Zutaten für den Crumble vermischen, über den Gratin streuen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 Grad eine Stunde lang backen.

### Fisch-Fenchel-Gratin

(4 Portionen)

- ▶ 800 g Fenchel
- ▶ 500 g Fischfilets ohne Haut (zum Beispiel Saibling)

#### Zutaten für den Guss

- ▶ 2 dl Milch
- ▶ 150 g Frischkäse nature
- ▶ 1 EL Maisstärke
- ▶ Salz, Pfeffer

#### Zutaten für die Kruste

- ▶ 4 Scheiben Toastbrot
- ▶ abgeriebene Schale und Saft einer halben Bio-Zitrone
- ▶ 25 g Butter, weich
- ▶ 1 EL Senf
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 Bund Peterli, gehackt

Fenchel in Salzwasser fünf Minuten kochen, gut abtropfen, in Gratinform verteilen. Die Fischfilets darauflegen. Die Zutaten für den Guss mit einem Stabmixer mixen, über den Fisch giessen. In der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens zehn Minuten zugedeckt backen.

Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden, mit den restlichen Zutaten vermischen, zerkrümeln und über den Fisch verteilen. Den Gratin im oberen Teil des Backofens ungefähr zehn Minuten ohne Deckel fertigbacken.

## Zucchini-Quinoa-Auflauf

(4 Portionen)

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 rote Peperoni
- ▶ 1 Zucchini
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 6 bis 8 Eier
- ▶ 2 EL Peterli oder Basilikum, gehackt
- ▶ Pfeffer, Salz
- ▶ 160 g gekochte Quinoa
- ▶ schwarze Sesamsamen

Zwiebel in feine Streifen schneiden. Peperoni halbieren, Stielansatz, Kerne und weisse Rippen entfernen, in Streifen schneiden. Zucchini in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse fünf Minuten in Olivenöl dünsten.

Die Eier verquirlen, mit Kräutern, Pfeffer und Salz würzen. Quinoa und Gemüse unterrühren. Die Masse in eine eingefettete Gratinform füllen, mit schwarzen Sesamsamen bestreuen.

Den Auflauf in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Backofens 20 bis 30 Minuten backen.

## Shakshuka

(4 Portionen)

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 2 rote Peperoni
- ▶ 1 Peperoncino
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 800 g geschälte und gehackte Tomaten
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 4 Eier
- ▶ 100 g Feta-Käse
- ▶ 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Peterli, Basilikum, Thymian)

Zwiebel in dünne Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Peperoni halbieren, entkernen und in Würfelchen schneiden. Peperoncino entkernen und fein hacken. Alle Zutaten kurz in Olivenöl dünsten.

Die Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser kurz blanchieren, bis sich die Haut löst. Die Haut abziehen und fortwerfen. Die Tomaten in die Pfanne zu den übrigen Zutaten geben, mit Salz und Pfeffer würzen, ungefähr 20 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die heisse Tomatensauce in eine Gratinform geben. Pro Ei in der Tomatensauce eine Mulde formen. Die Eier einzeln aufschlagen und in die Mulden geben. Das Shakshuka in der oberen Ofenhälfte ungefähr 15 Minuten backen, bis das Eiweiss fest ist. Herausnehmen. Feta-Käse darüberbröseln, Kräuter fein hacken und darüberstreuen. Mit frischem Brot servieren.

## Gemüsecurry-Gratin

(4 Portionen)

### Zutaten für das Gemüsecurry

- ▶ 400 g Rüeblen
- ▶ 400 g Pastinaken
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 20 g Ingwer
- ▶ 1 Chilischote
- ▶ 2 EL Sesamöl (oder anderes Öl)
- ▶ 2 bis 3 EL Currypaste (aus der Thailand-Abteilung der Grossverteiler)
- ▶ 2,5 dl Bouillon
- ▶ 2,5 dl Kokosmilch

### Zutaten für die Kruste

- ▶ 50 g Kokosflocken
- ▶ 80 g Butter, weich
- ▶ 1 Bio-Zitrone
- ▶ 50 g Panko (oder Paniermehl)
- ▶ Salz, Pfeffer

Rüeblen und Pastinaken schälen, in 2 bis 3 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chili in feine Ringe schneiden.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili kurz im Sesamöl anrösten. Currypaste zufügen, kurz mitrösten.

Rüeblen und Pastinaken dazugeben, etwa drei Minuten anbraten. Bouillon und Kokosmilch dazugießen, 15 Minuten köcheln.

Kokosflocken mit Butter, geriebener Zitronenschale und Panko verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüsecurry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Krustenmasse darauf verteilen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten überbacken.

## Birnen-Wirz-Gratin

(4 Portionen)

- ▶ 1 kg Wirz
- ▶ 1 Zwiebel, gehackt
- ▶ 1 EL Olivenöl oder Rapsöl
- ▶ 2 dl Gemüsebouillon
- ▶ 1 EL Thymianblättchen
- ▶ 100 g Blauschimmelkäse
- ▶ 4 dl Milch
- ▶ 2 Birnen (ca. 400 g)
- ▶ 1 gehäufter EL Mehl
- ▶ Salz, Pfeffer

Den Wirz rüsten: Strunk und grobe Blattrippen entfernen. Wirzblätter in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Wirz beifügen, mit Gemüsebouillon ablöschen, mit Pfeffer und Thymian würzen. Das Ganze zugedeckt ungefähr 15 Minuten weich dämpfen.

Blauschimmelkäse in 1 dl warmer Milch leicht zergehen lassen.

Birnen entkernen, in Schnitze schneiden.

Mehl mit 3 dl Milch anrühren, zum gegarten Gemüse giessen. Alles gut mischen, bis das Mehl bindet, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse in eine eingefettete Gratinform füllen. Die Birnen darauf verteilen. Die Käse-Milch-Mischung darübergiessen. Den Gratin in den kalten Backofen schieben, 45 Minuten bei 180 Grad mit Umluft backen. Mit Salzkartoffeln servieren.

## Vegi-Moussaka

(4 Portionen)

### Zutaten für die Tomatensauce

- ▶ 15 g Champignons, getrocknet
- ▶ 1 grosse Zwiebel
- ▶ 3 Knoblauchzehen
- ▶ 1,5 dl Olivenöl
- ▶ 80 g rote Linsen
- ▶ 2 dl Gemüsebouillon
- ▶ 700 g Tomaten
- ▶ Salz, Pfeffer

### Zutaten für die weisse Sauce

- ▶ 1 gehäufte EL Butter
- ▶ 2 gehäufte EL Mehl
- ▶ 2 dl Gemüsebouillon
- ▶ 2 dl Milch
- ▶ Muskatnuss, gerieben
- ▶ 1,2 kg Auberginen
- ▶ 1 TL Oregano
- ▶ 100 g Parmesan, gerieben

Die Pilze ungefähr 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Wasser abgiessen. Zwiebel und Knoblauch hacken, in etwas Öl andünsten. Linsen und Pilze dazugeben. Mit Bouillon ablöschen. Tomaten würfeln und begeben, mit Salz und Pfeffer würzen, ungefähr 30 Minuten köcheln lassen.

Für die weisse Sauce Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Mehl dazugeben, kurz dünsten. Pfanne vom Herd nehmen, Bouillon dazugiessen, gut rühren. Milch begeben. Bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 15 bis 20 Minuten zu einer dicken Sauce kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft). Die Auberginen in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen. Mit etwas Öl bestreichen. Die Auberginen leicht salzen, 20 bis 25 Minuten hellbraun backen.

Die Backofentemperatur auf 200 Grad reduzieren. Die Auberginen in einer Gratinform auslegen, mit etwas Oregano bestreuen. Etwas Tomatensauce daraufgeben, dann mit einer

dünnen Schicht der weissen Sauce bedecken. Mit Käse bestreuen. Auf diese Weise fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit weisser Sauce und einigen Auberginenscheiben abschliessen. Mit Reibkäse bestreuen. Die Moussaka im Ofen 20 bis 30 Minuten backen, mit Reis servieren.

## Greyrzer Tomaten-Gratin

(4 Portionen)

- ▶ 8 Fleischtomaten
- ▶ 1 Bund Oregano (oder Basilikum)
- ▶ 2,5 dl Halbrahm
- ▶ 1 Ei
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 100 g Greyrzerkäse, gerieben
- ▶ Salz, Pfeffer

Die Tomaten waschen. Den Stielansatz wegschneiden, Tomaten in dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Scheiben in eine ausgebutterte Gratinform schichten.

Die Oreganoblätter von den Stielen zupfen und hacken. Die Hälfte des Oreganos über die Tomaten verteilen.

Halbrahm und Ei gut verquirlen. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Käse und den restlichen Oregano dazugeben, gut mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und über die Tomaten verteilen.

Den Tomatengratin im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 30 Minuten goldgelb backen. Mit Reis oder Polentaschnitten servieren.

## Schwarzwurzel-Kartoffel-Gratin

(4 Portionen)

- ▶ 700 g Schwarzwurzeln
- ▶ Zitronenwasser (1 Liter Wasser und Saft einer halben Zitrone)
- ▶ 1 grosse Knoblauchzehe
- ▶ 20 g Butter
- ▶ 1,5 dl Gemüsebouillon
- ▶ 500 g mehligkochende Kartoffeln
- ▶ 2 dl Halbrahm
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Muskatnuss, gerieben
- ▶ 50 g Emmentalerkäse, gerieben

Die Schwarzwurzeln mit einer Bürste unter fließendem Wasser gründlich waschen. Mit dem Sparschäler schälen, in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Schwarzwurzelstücke sofort ins kalte Zitronenwasser legen, damit sie die weisse Farbe behalten. Gut abtropfen lassen, mit Haushaltspapier trocken tupfen und in Butter andünsten. Gemüsebouillon dazugiessen, zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten knackig garen.

Die Gratinform mit Knoblauch und Butter einreiben. Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden und abwechselnd mit einer Lage Schwarzwurzeln in die Form schichten. Die Garflüssigkeit der Schwarzwurzeln mit Halbrahm verrühren, kräftig würzen und über das Gemüse giessen. Mit Emmentalerkäse bestreuen.

In der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Backofens ungefähr 30 Minuten garen.

## Quellen

**Wirz-Gratin mit Couscous und Linsen:** Denise Kaufmann, Oberrohrdorf AG

**Bunter Gratin mit Wurzelgemüse und Haselnuss-Crumble, Birnen-Wirz-Gratin:** Margreth Brühl, Aesch BL

**Fisch-Fenchel-Gratin, Schwarzwurzel-Kartoffel-Gratin:** Swissmilk.ch

**Zucchini-Quinoa-Auflauf:** Erica Bänziger, «Das andere Getreide», Fona-Verlag

**Shakshuka, Vegi-Moussaka:** Migusto.migros.ch

**Gemüsecurry-Gratin:** Eniwa.ch

**Greyrzer Tomaten-Gratin:** Wildeisen.ch