



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Steckrübengratin



Foto: Jürgen Kollmeder

ZUTATEN

500g Steckrüben
4 Paprikaschoten
2 kleine Zucchini
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
½ l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
150g Schaf- oder Ziegenkäse
Oregano, Kümmel, Thymian, Muskat, Chili

ZUBEREITUNG

Steckrüben, Zucchini und Paprika in Streifen schneiden. Kurz in der Gemüsebrühe blanchieren. (Nicht wegschütten)

Zwiebel würfeln und mit dem gehackten Knoblauch in Öl anbraten. Steckrüben dazu geben. Ca. 3 Minuten braten und dann Paprika dazu geben. Nochmals 2 Minuten braten, dann die Zucchinischnitten mit den Gewürzen zugeben. Nochmals kurz weiter braten und dann alles in eine Auflaufform geben. Mit Gemüsebrühe von vorher, etwas ablöschen.

Käse reiben und das Gratin bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 20 – 25 Minuten bei 180 Grad garen.

Guten Appetit!