



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Süßkartoffel – Gratin



ZUTATEN (2 Personen)

1 kg Süßkartoffeln
3 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel gesalzene Butter
1 Teelöffel Ahornsirup
1 Teelöffel grobes Salz
250 ml Kokosmilch
4 Teelöffel Chillisauce
1/2 Bund Koriander
120 g Crème fraîche

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 190°C vorheizen. Butter mit dem Ahornsirup schmelzen und Olivenöl untermischen. Beiseite stellen.

Die Süßkartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Ein Viertel der Buttermischung auf dem Boden einer Spring- oder Quicheform verteilen und 1/2 TL Salz darüber verstreuen. Süßkartoffelscheiben strudelförmig in der Form arrangieren. Die restliche Buttermischung darüber geben und mit 1/2 TL grobem Salz bestreuen.

Auflauf für 75 Minuten backen, bis die Kartoffeln beginnen braun und knusprig zu werden. Zwischendurch den Bräunungsgrad kontrollieren. Die Garzeit kann je nach Dicke der Kartoffelscheiben variieren.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dazu die Kokosnussmilch mit der Crème Fraîche und der Chillisauce in einem Topf erhitzen.

Den Auflauf nach dem Backen 10 Minuten ruhen lassen. Dann mit der Hälfte der Kokosnuss-Sauce beträufeln und mit der Hälfte des gehackten Korianders garnieren. Den übrigen Koriander ebenfalls hacken und unter die restliche Soße mischen. Zum Auflauf servieren, falls jemand gerne mehr Sauce mag.