

Rezept

Rosenkohl-Kartoffel-Gratin

Ein Rezept von Rosenkohl-Kartoffel-Gratin, am 20.04.2024

Zutaten

250 g Rosenkohl	Salz
300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	20 g Diätmargarine
schwarzer Pfeffer	30 g magerer Rosmarin-Kochschinken
2 Eier (Größe M)	75 ml fettarme Milch
geriebene Muskatnuss	3 EL geriebener fettreduzierter Bergkäse (30 % Fett i. Tr.)
1 EL gehackte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Den Rosenkohl putzen und waschen. Von jedem Kohlröschen die Blättchen rundum abschneiden, bis nur das kleine Herz übrig bleibt.
2. In einem Topf reichlich Wasser mit 1/2 TL Salz aufkochen, den gesamten Rosenkohl hineingeben und darin 6-7 Min. sprudelnd kochen lassen. Eine Schüssel mit eiskaltem Wasser bereithalten. Den Rosenkohl abgießen und sofort in das kalte Wasser geben, in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einer ofenfesten Pfanne die Margarine bis zum Aufschäumen erhitzen. Die Kartoffeln unterrühren und bei Mittelhitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. 75 ml Wasser zugießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 8 Min. dünsten. Gelegentlich wenden. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen.
5. Rosenkohlblättchen und -herzen auf den Kartoffeln verteilen und dazwischenschieben. Den Schinken in Stückchen zupfen und auf Kohl und Kartoffeln verteilen.
6. Die Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat verquirlen. Die Mischung gleichmäßig über das Gemüse gießen. Den Käse überstreuen und das Gemüse im Ofen (Mitte) 15 Min. gratinieren. Mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.