

Rezept

Orientalisches Gemüsegratin

Ein Rezept von Orientalisches Gemüsegratin, am 11.06.2026

Zutaten

1 TL Bockshornkleesamen
500 g Möhren
1 Stange Lauch
¼ l Milch
Pfeffer
Butter für die Form

1 TL Kreuzkümmelsamen
500 g Kartoffeln
2 Eier
Salz
150 g geriebener Gruyèrekäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Quicheform (24 cm Ø; 4 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form fetten. Die Gewürzsamen in einer trockenen Pfanne leicht rösten, beiseitestellen. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in ½ cm dicke Scheiben hobeln, am besten mit der Küchenmaschine. Lauch waschen, Wurzeln und welke Blattenden abschneiden. Die Stange längs aufschlitzen, waschen und in Ringe schneiden. Gemüse in die Form schichten.
2. Die Eier mit Milch, den gerösteten Samen, Salz, Pfeffer und Käse verquirlen und auf dem Gemüse verteilen. Das Gratin im Ofen (unten, Umluft 180°) ca. 50 Min. backen. Gegen Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken.