

Rezept

Rüben-Crumble mit Lauch

Ein Rezept von Rüben-Crumble mit Lauch, am 23.04.2024

Zutaten

400 g gemischtes Rübengemüse (Petersilienwurzeln, Pastinaken, Möhren)	1 dicke Stange Lauch (ca. 500g)
100 g Putenbrustaufschnitt	1/2 Bund Dill
250 g Skyr	Salz
Pfeffer	1/2 TL Dinkelmehl (Type 1050)
60 g Parmesan	1 kleine Knoblauchzehe
1 TL geräuchertes Paprikapulver	60 g kernige Getreideflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 16 g F, 42 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Das Rübengemüse putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Den Putenbrustaufschnitt in Streifen oder Würfel schneiden.
2. Das Rübengemüse und den Lauch in einem Topf mischen. Etwa 100 ml Wasser angießen und alles leicht salzen. Das Wasser aufkochen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten.
3. 200 g Skyr mit dem Mehl glatt rühren und mit dem gehackten Dill und dem Putenbrustaufschnitt unter das Gemüse mischen, mit Pfeffer würzen und in eine ofenfeste Form (ca. 22 cm Durchmesser) umfüllen.
4. Den Knoblauch schälen und zerdrücken, den Parmesan reiben. Beides in einer Schüssel mit dem restlichen Skyr (50 g), den Getreideflocken, etwas Pfeffer und dem geräucherten Paprikapulver zu groben Streuseln vermischen.
5. Die Streusel auf dem Gemüse verteilen und den Crumble im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun überbacken.