

Rezept

Sommergemüsegratin mit Zitronensahne

Ein Rezept von Sommergemüsegratin mit Zitronensahne, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1 Brokkoli (ca. 250 g) | 200 g Mangold |
| 200 g Zucchini | 1 rote Paprikaschote (ca. 200 g) |
| 1 Zuckermaiskolben | Salz |
| 2 Frühlingszwiebeln | 2 Knoblauchzehen |
| schwarzer Pfeffer | 1 Bio-Zitrone |
| 250 g sehr frische Sahne | 50 g frisch geriebener Parmesan |
| 2 EL Butter | |

Außerdem

Butter für die Form

Basilikumblättchen zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli, den Mangold und die Zucchini waschen. Die Brokkoliröschen abtrennen, den Brokkolistiel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Mangoldblätter von den Stielen lösen und grob hacken, die Stiele in Streifen schneiden. Von den Zucchini die Enden abschneiden, die Früchte würfeln.
2. Die Paprikaschote waschen, halbieren und die Samen und Trennwände entfernen. Die Hälften in Streifen schneiden. Vom Mais die Hüllblätter ablösen und die Körner mit einem Messer vom Kolben abschneiden.
3. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Brokkoli darin ca. 2 Min. garen, dann die Mangoldstiele und die Maiskörner zufügen und 1 Min. mitgaren. Die Mangoldblätter dazugeben und nur zusammenfallen lassen. Das Gemüse in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelenden und welken grünen Teile entfernen. Die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine flache, ofenfeste Form mit Butter fetten. Das Gemüse, die Zwiebeln und den Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Form verteilen.
6. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und in die Sahne rühren, diese gleichmäßig über das Gemüse gießen. Den Parmesan gleichmäßig daraufstreuen. Die Butter in Flöckchen teilen und auf dem Käse verteilen.

7. Das Gratin im heißen Backofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis es schön gebräunt ist. Kurz ruhen lassen, danach mit dem Basilikum bestreuen und servieren.