www.BEPABio.ch

Mangold Gratin

Rezepte von BEPA Bio

Zutatenliste (4 Personen):

500g Mangold, 1 Zitrone, 2 Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 80g schwarze Oliven, 1/2 Bund Petersilie, 6 Zweige Thymian, 200ml Weißwein, 150g Gruyère, 4 EL Olivenöl, 2 EL Mehl, 100ml Milch, 3 EL Crème fraiche, 1 Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Mangold waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Mangold mit dem Saft der Zitrone, Weißwein und Thymian in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen, sodass der Mangold vollständig bedeckt ist. Salz & Pfeffer nach Geschmack hinzugeben und ca. 15 Minuten zugedeckt dünsten. Thymian herausnehmen und den Sud vom Gemüse absieben aber auffangen. Beides bei Seite stellen.
2. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und eine Auflaufform einölen. Mangold & Oliven in die Form geben.
3. Den Käse fein reiben. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch hineingeben. Mehl dazugeben und alles zusammen anschwitzen, 500 ml des Sudes und die Milch mit einem Schneebesen einrühren, ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Hälfte des Käses, Crème fraiche, Petersilie, Muskat nuss, etwas Salz und Pfeffer in die Sauce geben.
4. Sauce über das Gemüse in der Auflaufform geben und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene garen. Übrigen Käse über das Gericht streuen und bei 200 Grad weitere 10 Minuten goldbraun backen.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.bepabio.ch.
Guten Appetit