

Kartoffel-Kohlrabi-Gratin

Zutaten für 2 Portionen:

300 g	Kartoffeln (ca. 4 bis 5 Stück)
1 großen	Kohlrabi
100 g	Strauch-Tomaten
1 kl.	Zwiebel
1 EL	Rapsöl
150 g	fettreduzierten Frischkäse
100 ml	Milch
100 g	geriebener Käse, fettreduziert
	Salz, Muskatnuss, Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- 🍴 Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 🍴 Kartoffeln und geschälten Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden (eventuell mit einem Gemüsehobel)
- 🍴 Tomaten waschen und in Würfel schneiden.
- 🍴 Zwiebeln ebenfalls würfeln und anschließend in Öl glasig anbraten.
- 🍴 Milch, Frischkäse und Gewürze unterheben.
- 🍴 Die Kartoffeln und den Kohlrabi in der Auflaufform schichten.
- 🍴 geschnittenen Tomaten darüber verteilen.
- 🍴 Mit Sauce und Käse bedecken.
- 🍴 Ca. 40 bis 45 min backen, wenn der Käse zu dunkel wird mit einem Deckel abdecken.

Healthy Meal-Prep-Tipp:

Das zubereitete Kartoffelgratin kann problemlos zwei Tage verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden. So kann dazwischen Abwechslung beim Meal-Prep Plan eingeplant werden. Gekochte Kartoffeln sind mehrere Tage im Kühlschrank haltbar. Achten Sie lediglich darauf, dass sie trocken lagern und nicht im Abtropfwasser liegen.

Das Gratin können Sie je nach Saison und Geschmack verfeinern oder mit verschiedenen Gemüsesorten zubereiten. Beispielsweise schmeckt ebenso ein Kartoffel-Kürbis-Auflauf.

Die Kartoffeln kann auch durch eine andere „Beilage“ wie Nudeln oder Hirse getauscht werden.