

Süßkartoffel-Porree-Auflauf



Zutaten für 2 Portionen

- 250 g mittelgroße Süßkartoffeln
- 150 g Porree
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 75 g rote Zwiebeln
- 2 Eier
- 50–70 ml Sahne
- 1 TL Butter
- 2–4 EL Olivenöl
- 5g Thymian
- 25 g Käseraspeln
- 20 g Brunnenkresse
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Süßkartoffeln mit Wasser bedeckt wie Pellkartoffeln kochen. Achtung: Die Kochzeit ist jedoch im Vergleich kürzer! Danach pellen, in feine Scheiben schneiden und in einer gefetteten Auflaufform auslegen, sodass ein Boden mit Rand entsteht. Dabei Süßkartoffeln ruhig doppelt legen. Porree und Frühlingszwiebeln putzen. Beide in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in etwas Öl in einer Pfanne anbraten, dann den Porree und die Früh-

lingszwiebeln dazugeben. Kurz in der Pfanne schwenken, bis der Porree eine hellgrüne Farbe annimmt. Wer mag, kann mit etwas Weißwein oder Verjus ablöschen.

Kalte Butter schmelzen lassen, die Gewürze und Kräuter unterheben und vom Herd nehmen. Für den Guss Eier und Sahne zu einer Masse verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebelgemüse auf der Kartoffelschicht verteilen und danach die Ei-Masse darüber gießen. Käseraspel darüber streuen und im Ofen bei 165°C etwa 30–40 Minuten garen. Die Süßkartoffeln sollten noch leichten Biss haben, und die Kruste sollte goldgelb sein. Vor dem Servieren mit Brunnenkresse dekorieren.

Rezeptvariation

Wenn Sie dem eigentlich fleischlosen Gericht eine würzigere Note geben möchten, könnten Sie etwas luftgetrockneten Ziegenspeck verwenden und diesen zusammen mit den Zwiebeln anbraten. Gut als Ergänzung zum Thymian passt Kerbel.

Bildhinweis:
gesund & aktiv kochen im Rhythmus der Jahreszeiten