



MERIAN SANTÉ

Physio, Ernährung
und Training

Kartoffel-Lauchgratin



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: ca.35 Minuten

Vorbereitungsarbeit: Gratinform einfetten

Zutaten

Für 2 Pers.

400 g	Kartoffeln
½ Stange	Lauch
2-2.5 dl ½ Tlf..	Wasser Gemüsebouillon
2 EL 1Tlf.	Reibkäse Butterflöckli

Zubereitung

waschen, schälen, evtl. abspülen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln

rüsten, längs halbieren, waschen und längs in feine Streifen (Julienne) schneiden
Die Kartoffeln und den Lauch lagenweise in eine Gratinform schichten

aufkochen und über Kartoffeln und Lauch giessen, Kartoffeln sollen bedeckt sein
Backen in der unteren Ofenhälfte bei 180°C-200°C während ca. 35 Minuten, grössere Mengen länger

über den Gratin verteilen und in der oberen Ofenhälfte weiter gratinieren für 5-10 Minuten bei 220°C.

Gericht ergänzen: mit einem knackigen Frühlingsalat / Nüsslisalat mit gehacktem Ei und Baumüssen

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch