

Pastinaken-Gratin

Pastinaken gehören zu den Wurzelgemüsen. Diese sind generell sehr reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Ideal für eine basische Ernährung und dazu noch sehr wohlschmeckend.

Zutaten für 4 Personen:

4 mittelgroße Pastinaken
1 Stange Lauch in feine Streifen geschnitten

Für die Bechamelsoße:

30 g Kokosöl
30 g Dinkelmehl
350 ml Milch
1 Lorbeerblatt
1 kleine Zwiebel
Steinsalz, Muskat
100 g geschlagene Sahne
Frische Kräuter nach Belieben

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Für die Soße, Kokosöl und gewürfelte Zwiebel glasig schmoren, mit Mehl anschwitzen und Milch auffüllen. Danach aufkochen lassen mit Salz und Muskat abschmecken. Leicht köcheln lassen, das Lorbeerblatt entfernen. Pastinaken schälen, in feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen und fein hacken.

Anschließend in ein feuerfestes Geschirr geben, mit Lauchstreifen vermischen. Mit der abgeschmeckten Soße gleichmäßig übergießen und darüber geschlagene Sahne und die fein gehackten Kräuter verteilen. Im Ofen bei 190 Grad etwa 40 Minuten garen.

