

Kartoffel-Lauch-Gratin

Anfang des Jahres möchten sich viele Menschen basischer ernähren. Dafür sollte täglich Gemüse in irgendeiner Form auf dem Speiseplan stehen. Auch Kartoffeln gelten als basische Mahlzeit. Wenn Sie dann noch Kräuter als Tee und in Ihren Speisen genießen, tun Sie viele für die Regulation des Säure-Basen-Haushaltes.

Zutaten für 2 - 4 Personen:

(je nachdem ob als Hauptspeise oder Beilage)

1,25 kg Kartoffeln
2 Stangen Lauch
1 Knoblauchzehe
0,75 Liter Gemüsebrühe
75 g geriebenen Käse
200 ml Sahne
2 Eier
Steinsalz, Pfeffer, Muskat
Kokosöl
½ Bund Petersilie oder Schnittlauch

Hinweis:

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

Zubereitung:

Kartoffel schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In der Gemüsebrühe ca. 5 Minuten garen und abgießen. Lauch waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Anschließend zusammen mit dem gehackten Knoblauch in einem Topf mit etwas Kokosöl anschwitzen. Mit Steinsalz und Pfeffer würzen.

Die Eier mit Sahne gut verrühren und ebenfalls mit Steinsalz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eine Auflaufform fetten und im Wechsel Kartoffelscheiben, geriebenen Käse und Lauch in die Form schichten. Die Eier-Sahne-Mischung darübergießen und mit Kokosölflöckchen belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C ca. 30 Minuten backen.

Vor dem Verzehr mit fein gehackter Petersilie oder Schnittlauch dekorieren.

