

Kürbis-Süßkartoffel-Gratin

Kürbis-Süßkartoffel-Gratin aus dem Ofen mit reichlich gesunden Nährstoffen.



Zutaten:

für 4 Portionen
750 g Süßkartoffeln
1 Stück Kürbis (750 g)
1 Stück Ingwer (c. 30 g)
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
400 ml Milch (1,5 % Fett)
3 Eier
1 Zwiebel
1 EL Mehl (15 g)
1 EL Butter (15 g)

Zubereitungsschritte

1. Süßkartoffeln und Kürbis schälen. Kürbis entkernen. Beides in Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Süßkartoffeln, Kürbis, Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel mischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Mischung in eine Auflaufform schichten. Milch mit Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und darüber gießen. Gratin im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 1–2) ca. 40 Minuten backen.
4. Inzwischen Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und mit Mehl bestäuben. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze braun rösten.
5. Zwiebelstreifen über das Gratin streuen und noch 5 Minuten backen.