



Spargel-Spinat-Gratin

Zutaten

500	g	Kartoffeln
500	g	Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
1	TL	jodiertes Salz
1	kg	Spargel
1	TL	jodiertes Salz
80	g	Schnittkäse mit 30 % F.i.Tr. bzw. fettarmer Reibekäse
4	EL	Weizen Vollkornmehl oder Typ 1050
200	ml	fettarme Trinkmilch
3	EL	saure Sahne
½	TL	Zitrone
		Zucker, Kräutersalz, Muskat, Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen und anschließend pellen.

Bei frischem Spinat diesen verlesen und gründlich waschen. Salzwasser zum kochen bringen und den Spinat portionsweise ca. 4 – 5 Minuten darin garen (Tiefgekühlten Spinat auftauen lassen und leicht salzen). Den Spinat auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die Spargelstangen schälen und fest in Backpapier eingewickelt bei 170° C circa 30 Min. garen. Den Käse reiben. Zwischenzeitlich können die Spargelschalen mit ca. 300 ml Wasser mit etwas Salz garen (nicht kochen lassen, sondern bei ca. 90° C ziehen lassen sonst wird es bitter)

Das Mehl mit etwa 4 Eßlöffeln Milch glattrühren. Ca. 300 ml Spargelwasser und die restliche Milch aufkochen. Das Mehl/Milchgemisch einrühren. Anschließend die saure Sahne und den Käse unter die nicht mehr kochende Soße rühren. Die Soße mit Pfeffer, Muskat, Zitrone, einer Prise Zucker und Kräutersalz abschmecken.

In eine große Auflaufform zuerst die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln verteilen. Darauf ca. die Hälfte des Spinats und den Spargel schichten. Die Hälfte der Soße über den Spargel geben. Mit dem Spinat und der restlichen Soße bedecken.

Im Backofen bei 200 °C (Umluft 180°C) ca. 30 – 40 Minuten backen. Falls die obere Schicht noch nicht gebräunt ist, den Grill kurz dazu einschalten.

Dieses Gericht kann auch als Beilage zu gegrilltem oder gedünstetem Fisch bzw. Geflügel serviert werden. Da die Portion als Hauptgericht schon recht groß ist, sollte man das Gericht in diesem Fall für 4 Personen zubereiten.

Nährwerte pro Person

bei 2 Portionen

Kilokalorien	:	542	Kilojoule	:	2268
Eiweiß	:	37 g	Ballaststoffe	:	21 g
Fett	:	12 g			
Kohlenhydrate	:	66 g			