



Spargel-Nordseekrabben-Gratin

Zutaten

600	g	Kartoffeln
6		Frühlingszwiebeln
1	kg	Spargel
1	TL	Zucker weiß
1	TL	jodiertes Salz
4	EL	Weizenmehl Typ 1050
300	ml	fettarme Trinkmilch
150	g	Frischkäse mit max. 5 % Fett
400	g	Nordseekrabben
6		Tomaten
		Kräutersalz, Muskat, Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen und anschließend pellen.

Die Spargelstangen schälen und in ca. 400 ml Wasser mit Salz und Zucker garen. Die gewaschenen und geputzten Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, entstielen und würfeln (bei Bedarf in kochendem Wasser häuten).

Das Mehl mit etwa 4 Eßlöffeln Milch Glattrühren. Ca. 300 ml Spargelwasser und die restliche Milch aufkochen. Das Mehl/Milchgemisch einrühren. Anschließend den Frischkäse unter die nicht mehr kochende Soße rühren. Die Soße mit Pfeffer, Muskat und Kräutersalz abschmecken.

In eine große Auflaufform zuerst die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln verteilen. Darauf den Spargel schichten. Die Hälfte der Soße über den Spargel geben und Tomaten, Frühlingszwiebeln und Krabben darauf verteilen. Mit der restlichen Soße bedecken.

Im Backofen bei 200 °C (Umluft 180°C) ca. 30 – 40 Minuten backen.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	380	Kilojoule	:	1593
Eiweiß	:	35 g	Ballaststoffe	:	9 g
Fett	:	5,5 g			
Kohlenhydrate	:	45 g			