



Spargel-Gratin

Zutaten

750	g	Kartoffeln
4		Frühlingszwiebeln
1	TL	jodiertes Salz
1,5	kg	Spargel
1	TL	Zucker weiß
1	TL	jodiertes Salz
120	g	Mozzarella fettarm
4	EL	Weizenmehl Typ 1050
300	ml	fettarme Trinkmilch
150	g	fettarmer Frischkäse
150	g	Kochschinken
4		Tomaten
150	g	frische Champignons oder TK Kräutersalz, Muskat, Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen und anschließend pellen.

Die Spargelstangen schälen und in ca. 300 ml. kochendem Wasser mit 1 TL Salz und Zucker garen. Den Mozzarella reiben oder fein würfeln. Den Schinken und die gewaschenen und geputzten Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, entstielen und achteln (bei Bedarf in kochendem Wasser häuten). Die Champignons putzen und vierteln oder achteln.

Das Mehl mit etwa 4 Esslöffeln Milch glatt rühren. Ca. 250 ml Spargelwasser und die restliche Milch aufkochen. Das Mehl/Milchgemisch einrühren. Anschließend den Frischkäse und die Hälfte Mozzarella 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 die restlichen Zutaten darauf verteilen. Mit der restlichen Soße und dem restlichen Mozzarella 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.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	442	Kilojoule	:	1852
Eiweiß	:	35 g	Ballaststoffe	:	12 g
Fett	:	9 g	Cholesterin	:	42 mg
Kohlenhydrate	:	51 g			