

Informationen zur Sendung vom 25.03.2025

Kartoffelgratin mit geröstetem Grünkohlblättern

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Personen (Form ca. 20x30 cm)

1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
300 ml Sahne
250 ml Milch
150 g geriebenen Bergkäse oder Käsereste aus dem Kühlschrank
Muskat
Salz
Pfeffer
Butter für die Form

Außerdem

Frische Kräuter (Schnittlauch oder Petersilie)
Grünkohl-Chips (siehe Küchentipp)

Zubereitung

Die Sahne und die Milch in einen passenden Topf füllen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles kurz erhitzen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Form etwas ausbuttern, die Kartoffelscheiben hineingeben und mit der heißen Sahne-Milch begießen. Die Scheiben übereinander anordnen. Ein kleines Blech auflegen, das nach der Hälfte der Backzeit entfernt wird. Das Gratin für circa 45 Minuten – bei 180 Grad Umluft – im Ofen backen. Kurz vor Ende der Garzeit den Käse reiben, großzügig über die Oberfläche streuen und golden überbacken.

Anrichten

Das Kartoffel-Gratin mit frischen Kräutern und mit Grünkohl-Chips verfeinern und entweder als Beilage oder als Hauptmahlzeit servieren.

Ullas Küchentipps

Grünkohl-Chips

Zutaten für 1 Backblech

500 g Grünkohl
1 Knoblauchzehe
8 EL Oliven-oder Rapsöl
Spritzer Soja-Sojasauce
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Grünkohlblätter abzupfen, waschen und gut trocknen. Die Knoblauchzehe schälen und vierteln. Das Olivenöl mit dem Knoblauch, der Soja-Sauce und dem Paprikapulver in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Danach in eine große Schüssel füllen und mit den Grünkohlblättern gut vermischen. Auf Küchenkrepp noch einmal ablegen, damit überschüssiges Öl aufgenommen wird.

Informationen zur Sendung vom 25.03.2025

Kartoffelgratin mit geröstetem Grünkohlblättern

Von Ulla Scholz

Das Gemüse auf einem Backblech ausbreiten. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad circa 30 Minuten rösten. Zwischendurch die Grünkohlchips zweimal wenden. Schneller geht es im Airfyer.

Da erhält man in ca. 6 Minuten – bei 180 Grad – knusprige Grünkohl-Chips. Hier auch zwischendurch einmal wenden. Die gerösteten Chips probieren und je nach Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Wer etwas gesünder snacken möchte, sollte Grünkohl-Chips rösten. Das Gemüse enthält Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Selbst Menschen, die keinen Kohl mögen, kann man mit diesen Gemüse-Chips überzeugen. Im Gegensatz zu Gekauftem lässt sich der Salzgehalt verringern und wir vermeiden unerwünschte Zusatzstoffe.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!