

Lauch-Kartoffel-Gratin

Lauch oder Porree gehört wie Zwiebel und Knoblauch zu den Lauchgewächsen (Allium-Familie), hat aber einen etwas feineren Geschmack als seine Verwandten. Wie seine Familienangehörigen, kann Lauch in der Küche als Gemüse oder Gewürz eingesetzt werden. Aber auch sein Gebrauch in der Gesundheitsförderung hat eine lange Tradition, die bis ins Altertum zurückgeht.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Lauchstangen
- 2 große Kartoffeln, mehligkochend
- 2 Eier
- 250 ml Sahne
- Salz
- Muskatnuss
- Pfeffer



Tipps von Franz Keller:

Die Sahne kann zur Hälfte auch durch Milch oder Gemüsebrühe ersetzt werden, hierdurch leidet die Konsistenz des Gratin etwas, das Gericht ist insgesamt jedoch noch etwas „leichter“.

Zubereitung (ca. 55 Minuten; davon 30 Minuten Backzeit):



Schritt 1:

Die Eier aufschlagen, mit einem Schneebesen schaumig rühren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Anschließend die Sahne zugeben und gut verrühren.



Schritt 2:

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser garkochen. Die noch heißen Kartoffeln im Anschluss durch eine Kartoffelpresse geben oder mit einem Stampfer zu Mus verarbeiten. Das Mus unter die Ei-Masse rühren.



Schritt 3:

Den Lauch längs halbieren, in dünne Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Dann den Lauch unter die Ei-Kartoffelmasse heben.



Schritt 4:

Alles in eine Auflaufform geben und bei 180°C für 30 Minuten im Ofen backen.



Guten Appetit!

Die Nährwerte pro Portion (ca. 253 g) entsprechen in etwa:

Energie	304 kcal
Fett	23,0 g
Eiweiß	8,3 g
Ballaststoffe	2,9 g