

Otto Koch

Freitag, 6. August 2010

Gemüsegratin mit roter Linsensauce, Rezept für 2 Personen

Zutaten

300 g Kartoffeln, fest kochend
2 Tomaten
1 Zucchini
4 EL Olivenöl
1 Aubergine
1 Knoblauchzehe
150 g rote Linsen
150 ml Gemüsebrühe
80 ml Sahne
30 g Parmesan
1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen.

Kartoffeln kochen, pellen, etwas abkühlen lassen und dann in Scheiben schneiden. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in heißem Wasser brühen, dann die Haut abziehen, in Viertel schneiden und die Kerne entfernen. Die Tomatenviertel in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen. (Anschließend den Backofen auf 200 Grad vorheizen.) Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl braten. Aubergine in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl braten.

Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Die Linsen mit der Gemüsebrühe und dem Knoblauch in einen Topf geben und weich kochen, dann Sahne angießen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufmixen.

Eine Auflaufform ausbuttern. Die Kartoffeln, Zucchini, Tomaten- und Auberginenscheiben jeweils leicht salzen und pfeffern und abwechselnd in die Auflaufform einschichten.

Parmesan reiben, über das Gemüse streuen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen goldbraun gratinieren.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Gemüsegratin auf Tellern anrichten, mit der Linsensauce umgießen und gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 648 kcal / 2711 kJ

50 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 40 g Fett