



Rosenkohl-Gratin

Neutrales Gericht
für 2 Portionen:

500 g Rosenkohl
Meersalz zum Kochen
20 g Butter
1 kleine Zwiebel
75 g Sahne
1 Ml Biobin
(kohlenhydratfreies Bindemittel aus Johannisbrotkernmehl)
1 Prise weißer Pfeffer
1 Prise geriebene Muskatnuß
Meersalz
2 Eigelb (Gew.-Kl. 4)
1 Tl Butter für die Form
100 g Schnittkäse mit mindestens 55% F. i. Tr.

1. Den Rosenkohl putzen, dabei die welken Außenblätter entfernen, die Röschen am Strunk kreuzweise einschneiden, große Röschen halbieren. Reichlich Wasser mit etwas Meersalz aufkochen und den Rosenkohl zugeben. Zugedeckt bei mäßiger Hitze 10 Minuten garen.

2. Inzwischen die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln, in der Butter glasig werden lassen. Die Pfanne zunächst die Sahne und das Biobin einrühren, mit Pfeffer, Muskat und Meersalz würzen, dann das Eigelb unterquirlen. Den Backofen auf 200° C vorheizen.

3. Eine flache Gratinform mit Butter ausstreichen. Den Rosenkohl in ein Sieb

schütten, gut abtropfen lassen. Dann in die Gratinform füllen und die Sauce darüber verteilen. Den Käse grob raffeln und darüber streuen. Den Gratin im Backofen bei 200° C auf mittlerer Schiene 20 Minuten überbräunen.

Zubereitungszeit: ca. 3/4 Stunden
Pro Portion ca. 460 kcal/1925 kJ

Tip

Sie können noch Pilze, Sprossen oder andere Gemüsesorten untermischen. Sehr gut schmeckt der Gratin auch mit Schinkenwürfeln, er ist dann als Eiweißgericht einzustufen. Auch können Sie statt des Eigelbs ganze Eier verwenden, das Gericht ist ebenfalls ein Eiweißgericht. Wenn Sie ihn mit Kartoffeln servieren, zählt er als Kohlenhydratgericht. In diesem Fall können Sie statt mit Biobin auch mit Mehl binden.