

Rezept

Kartoffel-Gratin mit Pastinaken



© veggieicious.de

Info

🕒 80 Min. Gesamtzeit	🕒 30 Min. Zubereitungszeit	🕒 50 Min. Backzeit	📏 leicht	🔥 590 kcal Kilokalorien	15 g Eiweiß	26 g Fett	68 g Kohlenhydrate
-------------------------	-------------------------------	-----------------------	----------	----------------------------	----------------	--------------	-----------------------

Zutaten für Portionen

500 g **Pastinaken**

1 kg **Kartoffeln**

3 **Zwiebeln** rot

1 TL **Margarine** vegan, für die Form

1,5 TL **Anissamen**

2 **Knoblauchzehen**

400 ml **Pflanzensahne**

2 El **Hefeflocken**

Salz

Pfeffer

0,25 TL **Muskatnuss** frisch gerieben

80 g **Käse** vegan, zum Überbacken – siehe Tipp

4 El **Sonnenblumenkerne**

4 El **Kürbiskerne**

4 El **Sesamsamen** hell

0,5 Bund **Petersilie**

Zubereitung

1. Pastinaken und Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln in Ringe schneiden. Gemüse abwechselnd, aufrecht, eng in eine gefettete Gratinform schichten.
2. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Anissamen im Mörser zerstoßen, Knoblauch hacken. Pflanzensahne mit Anis, Knoblauch und Hefeflocken verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken und über das Gemüse gießen. Mit Käse und Kernen bestreuen.
3. In der Mitte des Ofens in ca. 50 Minuten goldgelb backen. Petersilie hacken, darüber streuen und servieren.

Tipp

Veganer Käse zum Überbacken – so stellt ihr ihn selbst her: Püriert 40 g Cashew- oder weißes Mandelmus mit 40 ml Mineralwasser, 1 TL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe und ½ TL Salz.