



Blumenkohl-Kartoffel-Gratin



Hauptmahlzeiten, Vibono

cook 20-25min **makes** 2

INGREDIENTS

400g TK-Blumenkohl

4-6 mittlere Kartoffeln

1 rote Paprika

2 Eier

100 ml Saure Sahne

1 Pck. Mozzarella

1 EL Olivenöl

3 EL Schwarzkümmel

Muskatnuss

Salz, Pfeffer

DIRECTIONS

Blumenkohl antauen, in Röschen teilen

Kartoffeln waschen, schälen, in Salzwasser ca. 20 Min. garen. (Alternativ: 5-8 Min. im Dampfkochtopf).

Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und in Scheiben schneiden.

Backofen auf 170°C vorheizen.

Paprika waschen, entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Mozzarella in Scheiben schneiden.

Schwarzkümmel ohne Fett in einer Pfanne kurz anrösten, bis er duftet. Eier mit saurer Sahne, frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer verschlagen.

In eine kleine Auflaufform 1 EL Olivenöl geben, die Kartoffelscheiben darin verteilen, die Blumenkohlröschen darauf verteilen. Paprikastücke darüberstreuen. Gerösteten Schwarzkümmel darüber streuen. Eimasse darübergießen.

Mozzarellascheiben auf dem Gratin verteilen.

20-25 Min. im Ofen gratinieren bis die Eimasse gestockt und der Käse geschmolzen ist.

NUTRITION

ED 0,8 bei 650kcal