

Kartoffelgratin mit grünem Salat



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Knoblauchzehe fein hacken. Zwiebel in Ringe schneiden. Baconstreifen in kleine Stücke zupfen. Backofen auf 220°C vorheizen.
2. Milch und Creme fraiche mischen, die Kartoffelscheiben, den Knoblauch, den Rosmarinzwig und etwas Salz und Pfeffer aufkochen und ca. 15 Minuten unter häufigem Umrühren leicht köcheln lassen.
3. Eine passende Auflaufform mit der Butter ausfetten, die Milch mit den Kartoffeln einfüllen, den Rosmarinzwig heraus nehmen, alles mit Baconstücken, Zwiebelringen und dem geriebenen Käse bestreuen und bei 220°C ca. 20 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.
4. In der Zwischenzeit den Salat waschen, trocken schleudern, zerpfücken und mit dem Dressing mischen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 250 g Kartoffeln, festkochend
- 2 Scheiben Bacon
- 1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
- 120 ml Milch 1,5 % Fett
- 1 EL Creme fraiche 40 % Fett
- etwas Knoblauch
- 1 Rosmarinzwig
- 1 EL Parmesan oder Schafskäse, gerieben 30 % Fett
- etwas Butter für die Form
- Petersilie, frisch
- 50 g Salat, nach Wahl
- 1 EL Essig
- 1 EL Wasser
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Schnittlauchröllchen
- Salz/Pfeffer



477 kcal
Kalorien



49 g
Kohlenhydrate



22 g
Fett



17 g
Eiweiß



5 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur scout