

# Rote-Bete-Süßkartoffel-Gratin mit Kreuzkümmel und Ingwer

## Zutaten für 10 Personen

1,5 kg Rote Bete, frisch, geschält

Kümmel zum Abkochen

1,5 kg Süßkartoffeln

2 g Knoblauch, geschält

Ingwer / Kardamom nach Bedarf

0,5 l Sahne 30 %

0,5 l Creme fraiche.

Salz, Pfeffer,

Kreuzkümmel, Curry

0,1 Kg Butter

0,3 Kg Lauchzwiebeln, jung in Ringe

0,25 Kg Goudakäse 45 %, gerieben

Kresse oder Schnittlauch in Ringe

## Zubereitung

1. Rote Bete schälen in kleine Stücke schneiden, in einem Topf mit Kümmel und Salz kernig kochen dann zum Abkühlen auf ein Ofenblech verteilen.
2. Die Süßkartoffel in größere Stücke schneiden ca. 8-10 Minuten garen dann ebenfalls zum Abkühlen auf ein Ofenblech legen.
3. Knoblauch und den Ingwer, klein hacken, den Kardamom dazu mit Sahne und der Creme fraiche gut zu einer Sauce verrühren, dann mit den Gewürzen abschmecken.
4. Die Rote Bete und Süßkartoffelwürfel abwechselnd in eine gebutterte Auflaufform mit den Lauchzwiebeln schichten, dann die Sahnesauce darüber geben mit dem Goudakäse besteuern.
5. Im Backofen bei 160-170° ca. 15-20 Minuten backen.
6. Der Rote-Bete-Süßkartoffel-Gratin kurz ruhen lassen, dann portionieren auf Teller mittig anrichten und mit frischer Kresse oder Schnittlauch garnieren.

**Tipp: Dazu passen diverse Tomaten, Curry, Safran oder Kräutersauce aller Art (Kräuter der Saison verwenden.)**



### **Weitere Serviertipps**

- Die Süßkartoffel würfeln oder in Stifte schneiden auf Backbleche setzen im Ofen backen oder im Fett (Frittüre.) backen.
- Rote Bete als Chips herstellen für Garnituren.
- Süßkartoffel und Rote Bete mit Sojakeimlingen in Curry-Asiasauce kochen.



### **Küchentipp**

- Süßkartoffel nicht zu früh schälen, schneiden und kochen wegen der Nährstoffe.



### **Tipp zur Gartechnik**

- Gratin nicht mit so hoher Temperatur backen, wegen zu hoher Krustenbildung.

### **Diät-Eignung**

- Vollkost
- Reduktionskost (die Sauce ohne Sahne und Creme fraiche, dafür Milch 1,5 % und Vollei (Royal), ohne Butter dafür Margarine, Goudakäse nur 30 %.)
- Fettstoffwechselstörung (die Sauce ohne Sahne und Creme fraiche, dafür Milch 1,5 % und Eiklar (Royal), ohne Butter dafür Margarine, Goudakäse nur 30 %.)
- Purinarme Kost
- Vegetarische Kostformen

