

Steckrüben-Gratin

für 4 Personen:

Menge	Zutat
1 kg	Steckrüben / Kohlrüben, frisch
100 g	rohen Schinken (Scheiben)
125 ml	Fleischbrühe (Glas)
150 g	Gouda (mind. 45 % F.i.Tr.)
200 g	Saure Sahne (mind.10 % Fett)
2 TL	Speisestärke
etwas	Salz (jodiert mit Zusatz von Fluorid)
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
etwas	Oregano, frisch



- Die Steckrüben schälen, waschen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.
- Steckrübenscheibchen in eine mikrowellengeeignete Form schichten.
- Den rohen Schinken in dünne Streifen schneiden und über die Steckrüben verteilen.
- Die Brühe angießen.
- Die Form **abgedeckt** in der Mikrowelle bei 600 Watt etwa 15 Min. garen.
- Inzwischen den Käse reiben. (Gouda oder anderer, kräftig schmeckender Schnittkäse)
- Saure Sahne, Käse, Speisestärke und Gewürze verrühren, kräftig abschmecken und über die Rüben gießen.
- Das Gratin **offen** weitere 10 Min. bei 600 Watt weitergaren.
- Oregano waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.
- Das Steckrüben-Gratin - mit Oreganoblättchen garniert - heiß servieren.

Tipp: Dazu passt Endivien- oder Feldsalat.

Wer mag kann das Rezept mit Knoblauch und/oder Apfelscheiben (roter Apfel mit Schale) variieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 398 g

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Calcium
357 kcal	23 g	18,2 g	18,4 g	538 mg

