

Süßkartoffel-Pastinaken-Auflauf mit Kräuterkruste

Zutaten für 4 Portionen:

800g Süßkartoffeln – 800g Pastinaken – 2 Möhren – 1 Paprika – 2 Knoblauchzehen – 40g Haselnüsse – 40g Semmelbrösel – 200ml Sahne – 1 Ei – 1 Bund Petersilie – Salz – Pfeffer – Koriander (getrocknet und gemahlen)

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180°C vorheizen
- Süßkartoffeln, Pastinaken und Möhren schälen, längs halbieren und in sehr schmale Scheiben schneiden
- Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden
- 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln und zusammen mit dem übrigen Gemüse in eine Schüssel geben
- Petersilie waschen, trocknen und fein hacken
- Sahne, Ei und etwa die Hälfte der Petersilie verschlagen, mit dem Gemüse vermengen und mit Salz, Pfeffer und Koriander kräftig würzen
- Alles in eine gefettete Auflaufform füllen und mit einem Deckel (oder Alufolie) abdecken. Ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen
- In der Zwischenzeit für die Kräuterkruste die zweite Knoblauchzehe schälen und fein hacken
- Die Nüsse fein mahlen und mit den Semmelbröseln, der restlichen Petersilie, dem Knoblauch und etwas Salz vermengen
- Nach 15 Minuten die Kräuter-Nuss-Mischung über dem Auflauf verteilen und weitere ca. 20 Minuten backen bis das Gemüse gar ist
- Dazu passt ein frischer Blattsalat

Wir wünschen guten Appetit!

