

GRATIN MIT KARTOFFELN UND NAVETS



Zutaten:

500 g Kartoffeln, geschält und in
feine Streifen gehobelt/ geschnitten

250 g Navets, ebenso in feine
Streifen geschnitten

Butter

Salz, Pfeffer

½ TL Kümmel

250 ml Brühe,

100 ml Sahne

2 Eigelb

100 g Emmentaler oder sonstiger

Käse zum Überbacken

Zubereitung:

Den Ofen auf 220° C vorheizen.

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und dann die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und Navets abwechselnd schuppenartig in die Form legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kümmel bestreuen.

Dann die Brühe über den Auflauf gießen.

Das Ganze für 40 Minuten in den Ofen schieben. Dann heraus holen. Sahne mit dem Eigelb vermengen und die Masse über das Gratin gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Dann für weitere 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse goldbraun ist.

NAVET INFOS

Navets sind eine der zartesten Speiserüben. Sie ähneln im Geschmack einem Radieschen und können vielfältig verzehrt werden (roh, gekocht/ gedünstet, glasiert oder im Eintopf). Zudem sind sie sehr gesund: enthalten viel B-Vitamin, Eisen, Zink und Folsäure und sind kalorienarm. Navets gelten als "Krebsschutznahrung", beleben die Nervenzellen, wirken sich positiv auf die Blutbildung aus und wirken harntreibend und auch entkrampfend. Zudem fördern sie bei Atemwegserkrankungen den Heilungsprozess, da sie Senföle enthalten, die bakterizid wirken.

Die lilane Rübe wird vor dem Frost geerntet und ist im Kühlschrank für 1-2 Wochen haltbar.

Kleinere Rübchen können mit Schale verspeist werden, größere Exemplare sollten geschält werden.