

# Kohlrabi-Gratin

## Zutaten | 4 Portionen

1000 g	frischer Kohlrabi mit Blättern
30 g	Sonnenblumenkerne
20 g	Butter
200g	Frischkäse mit Kräutern (mind. 40% Fett i. Tr.)
200 ml	Vollmilch
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
100 g	würziger Schnittkäse (mind. 40% Fett i. Tr.)

Zubereitungszeit: 30 Min., Garzeit 45 bis 55 Min.

## Zubereitung:

- Die zarten Herzblättchen von den Kohlrabi-Knollen abzupfen, abbrausen, gut trocken tupfen und hacken.
- Kohlrabis schälen, waschen, vierteln und in sehr feine Scheiben schneiden.
- Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und an die Seite stellen.
- Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.
- Backofen auf 200 °C vorheizen  
(Gas: Stufe 3).
- Den Frischkäse in einer Schüssel mit Milch cremig rühren und die feinen Kohlrabi-Blättchen unterheben.
- Die Hälfte der Kohlrabi-Scheiben dachziegelartig in die Auflaufform legen, dabei kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Mit der Hälfte der Frischkäsemasse bedecken.
- Anschließend die restlichen Kohlrabi-Scheiben dachziegelartig einschichten und wiederum würzen.
- Mit der restlichen Frischkäsecreme gleichmäßig bedecken.
- Die Sonnenblumenkerne über den Kohlrabi-Auflauf streuen.
  
- Den Auflauf im heißen Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 °C für ca. 30 Minuten backen.
- Käse grob reiben und gleichmäßig über den Auflauf verteilen.
- Das Gratin weitere 15 bis 25 Min. backen – bis der Käse goldgelb zerlaufen ist.
- Sollte das Gratin von oben zu dunkel werden, vorzeitig mit einem Deckel oder mit Alufolie abdecken.

## Tipp:

Zu diesem Gratin reicht normalerweise etwas Baguette.

Wer das Fleisch vermisst: Es passen u.a. Frikadellen oder Bratwürste dazu.

Knoblauch-Liebhaber können zusätzlich mit Knoblauch würzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 390 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
307 kcal	20,1 g	12,9 g	18 g	395 mg