

Griechischer Kartoffel-Spinat-Gratin

Rezept für 2 Personen

300	g	Kartoffeln fest kochend
2	Stk	Knoblauch
300	g	Blattspinat
200	g	Lauch
2	Stk	Tomaten
80	g	Feta
1	EL	Olivenöl
		Salz, Pfeffer
1	Stk	Eiweiss
½	TL	Thymian
½	TL	Basilikum
200	g	Naturjoghurt
1	Stk	Ei
		Salt, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung

Den Ofen auf 200° vorheizen.

Eine Gratinform leicht einfetten.

Thymian und Basilikum fein hacken.

Den Joghurt und das Ei mit dem Schwingbesen verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Masse in den Kühlschrank stellen.

Die Kartoffeln in der Schale weich dämpfen und danach erkalten lassen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Den Spinat verlesen und waschen. In einer grossen Pfanne in reichlich leicht gesalzenem Wasser 2-3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Den Spinat anschliessend grob schneiden.

Den Lauch waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen. Den Stielansatz entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden.

Den Schafkäse von Hand zerbröseln.

In einer Bratpfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Lauch darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und erkalten lassen.

Spinat, Knoblauch, Lauch, die Hälfte vom Feta und das Eiweiss mischen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Basilikum abschmecken.

Die Spinatmischung in die Gratinform verteilen. Die Kartoffelscheiben und die Tomaten dachziegelartig darauf legen.

Den Joghurt Guss gleichmässig auf dem Gratin verteilen. Den restlichen Schafkäse darüber streuen.

Den Gratin im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Tipp

Anstelle von frischem Spinat tiefgekühlten verwenden. Den Spinat auftauen lassen und in grobe Stücke schneiden. Mit dem Knoblauch und Lauch andünsten und danach erkalten lassen.

Wenn möglich frische Kräuter verwenden.

Zu diesem Gericht passt ein bunter Blattsalat

Nährwert pro Portion

Kalorien	460
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiss	25 g
Fett	22 g