

Bremer Kartoffelaufbau

Description

(für 4 Portionen)

Zutaten:

800 g Kartoffeln

2 Zwiebeln

40 g Butter

40 g Mehl

250 ml Gemüsebrühe

250 ml Milch

Salz, Muskat

Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, sauber büßten und in der Schale 30 min. kochen. Abgießen, abschrecken und etwas auskühlen lassen. Anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 225°C vorheizen.
2. Für die Sauce die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Mehl hineintrühren und anschwitzen. Nach und nach mit der heißen Brühe glatt verrühren. Anschließend die Milch einrühren und alles 5 min. durchkochen. Die Sauce mit Salz und frisch geriebenen Muskat abschmecken.
3. Die Kartoffeln mit der Sauce vermischen. Eine feuerfeste Form einfetten und alles hineinfüllen. Den Auflauf im Backofen etwa 10 min. überbacken, bis er schön goldbraun ist. Mit Petersilie bestreut in der Form servieren. Dazu schmecken gedünsteter Fisch und Gurkensalat.

Zubereitungszeit: ca. 25 min. (plus Gar- und Backzeit)

Pro Portion ca.: 318 kcal/1334 kJ, 8 g E, 13 g F, 42 g KH

Category

1. Vegetarisch

Date Created

Juni 15, 2017

Author

jeanny

default watermark