

Zucchini - Amaranth - Gratin

bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

150 gr Amaranth, 3 Esslöffel Olivenöl, 1 l Gemüsebrühe, 1 kg Zucchini, 1 Prise Pfeffer und Kräutersalz, 1 unbehandelte Zitrone, 3 Zehen Knoblauch, 100 gr Saure Sahne, 50 ml Milch (ca.), 1 Bund Petersilie, 2 große Tomaten, 1 Prise Oregano, 100 gr geriebenen Käse.

Die Vorbereitungen:

Das Amaranth im Olivenöl ca. 5 Minuten braten, dann mit der Gemüsebrühe auffüllen und 45 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Die Zubereitung:

In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Sehr große Zucchini bitte schälen, da die Schale sonst zu hart ist.

Von der Zitrone die Schale in feinen Streifen herunterschneiden oder reiben. Die Schale unter die Zucchini Scheiben mischen. Nun die Zitrone auspressen und die Zucchini Scheiben darin marinieren. Den Knoblauch schälen und auf die Zucchini pressen. Pfeffer und Kräutersalz dazugeben, alles gut durchmischen.

Die saure Sahne pfeffern und salzen, sowie etwas Milch dazugeben und verrühren.

Die Petersilie grob hacken. Die Tomaten in Scheiben schneiden.

Nachdem nun das Amaranth fertig gegart ist, in eine flache Auflaufform geben. Die marinierten Zucchini Scheiben daraufgeben. Die saure Sahne löffelweise auf den Zucchini Scheiben verteilen, darauf die gehackte Petersilie geben. Zuletzt den Gratin mit den Tomatenscheiben abdecken, etwas Oregano auf jede Tomatenscheibe verteilen.

Bei ca. 200°C ca. 1 Stunde im Backofen garen. Ca. 10 Minuten vor Schluss den geriebenen Käse auf den Tomatenscheiben verteilen.