



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Kartoffel-Brokkoli-Gratin

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE
BACKOFENREZEPTE



Zutaten:

- 500 g Pellkartoffeln
- 400 g Brokkoli frisch oder TK
- 350 ml Milch
- 20 g Butter
- 35 g Mehl
- 1 TL Salz

Für den nicht fastenden Partner:

Servieren Sie eine größere Portion

Für Vegetarier:

geeignet

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- Muskat
- Pfeffer n. B.
- 100 g Käse geraspelt
z.B. Emmentaler, Mozzarella,
Parmesan etc.

kcal	Protein (Eiweiß)	Fett	Kohlenhydrate
574	6,4 g	33,5 g	50 g

Zubereitung:

1. Pellkartoffeln kochen, etwas auskühlen lassen und noch warm pellen. In dünne Scheiben schneiden.
2. Frischen Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Tauchen Sie den Brokkoli anschließend in kaltes Wasser, bleibt die Farbe erhalten. Abtropfen lassen.
3. Währenddessen die Béchamelsauce zubereiten. Dafür Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur schmelzen. Mehl über die zerlassene Butter stäuben, ca. 3 Minuten anschwitzen lassen. Milch einrühren (mit dem Schneebesen bleiben keine Klumpen zurück) und kräftig mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.
4. Kartoffeln und Brokkoli schichten, leicht salzen und pfeffern und die Béchamelsauce gleichmäßig darüber gießen. Mit Käse bestreuen.
5. Im Backofen bei Umluft (170 Grad) ca. 20 Minuten backen. Hat der Käse eine goldbraune Farbe angenommen, kann serviert werden.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.