

Lauchgratin mit Äpfeln

Zutaten für 4 Portionen:

4 Stangen Lauch – 3 säuerliche Äpfel – 4 EL Sonnenblumenöl – Salz- Pfeffer – Muskatnuss – 25 g Sonnenblumenkerne – 400 g Schmand – 200 ml Sahne – 3 Eier

Zubereitung:

- Lauchstangen in feine Ringe schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen
- Äpfel waschen, vierteln, entkernen und grob raspeln
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch bei mittlerer Hitze anschwitzen, würzen und Äpfel untermischen
- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken rösten
- Ofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen
- Schmand, Sahne und Eier verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- Lauch-Apfel-Mischung in eine gefettete Auflaufform geben, mit Sonnenblumenkernen bestreuen, Sahnemischung darüber gießen
- Auf mittlerer Schiene etwa 35 Minuten überbacken

- Dazu passen Kartoffeln

Wir wünschen guten Appetit!

