



Kartoffel-Zucchini-Gratin

Gesundheitliche Vorteile:

- **Kartoffeln** liefern eine wertvolle Kombination aus komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen, die den Blutzuckerspiegel stabil halten und für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Sie enthalten außerdem Kalium, das hilft, den Blutdruck zu regulieren und die Herzgesundheit zu unterstützen.
- **Zucchini** ist eine kalorienarme, wasserreiche Gemüsesorte, die entwässernd wirkt und somit die Nierenfunktion unterstützt. Zudem ist sie reich an Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und den Körper vor oxidativem Stress schützt.
- **Knoblauch** enthält das natürliche Antioxidans Allicin, das entzündungshemmend und antibakteriell wirkt. Er kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Herz-Kreislauf-System zu schützen.
- **Thymian** ist nicht nur ein aromatisches Kraut, sondern auch eine kraftvolle Heilpflanze. Er wirkt antibakteriell und unterstützt das Immunsystem. Seine antioxidativen Eigenschaften schützen die Zellen vor Schäden.
- **Käse** liefert hochwertiges Protein und Kalzium, das besonders wichtig für die Knochengesundheit ist. Es unterstützt den Muskelaufbau und sorgt für eine cremige Textur in diesem Gericht.

Dieses Gratin ist eine herzhafteste, cremige Kombination aus Kartoffeln und Zucchini, die perfekt für ein gemütliches Abendessen ist. Leicht zuzubereiten und sättigend!



Kartoffel-Zucchini-Gratin

Zutaten (4 Portionen)

- 600 g Kartoffeln
- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 200ml Sahne (pflanzlich)
- 150ml Gemüsebrühe
- 100 g geriebener Käse
- 10 Zweige Thymian
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

- Kartoffeln und Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
- Den Knoblauch fein hacken.

Schritt 2

- Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten und die Kartoffeln und Zucchini abwechselnd schichten.
- Die Sahne mit der Gemüsebrühe, Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen und über die Gemüseschichten gießen.
- Den Käse gleichmäßig darüber streuen.

Schritt 3

- Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Kartoffeln weich sind.

Nährwerte pro Portion: 389 kcal, 25 g Kohlenhydrate, 14 g Protein, 23 g Fett