

Steckrüben-Kartoffel-Gratin mit Äpfeln

Herbst- und Wintergenuss mal anders

Zutaten für 4 Personen:

- 700 g Steckrüben
- 120 g milde Zwiebeln (unser Tipp: Tropea-Zwiebeln)
- 700 g vorwiegend festkochende Kartoffeln (unser Tipp: Laura-Kartoffeln)
- 250 g süß-saure Äpfel (z. B. Santana oder Topaz)
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Sahne
- 100 g Milch
- 30 g Butter
- Je 2 Zweige Thymian und Majoran
- 1 Peperoni/Chili (optional)
- 120 g Bergkäse am Stück (z. B. Pecorino)
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL getrockneter Thymian (optional)



Zubereitung:

1. Die Steckrüben schälen, quer halbieren und längs in ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Kartoffeln schälen. Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Steckrüben, Zwiebeln, Kartoffeln und Äpfel quer in ca. 1 – 1,5 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln und alles in eine große Schüssel geben. (**Tipp:** Die Steckrübenscheiben sollten in etwa gleich groß wie die Kartoffelscheiben sein. Ggf. die Steckrübenscheiben anpassen). Knoblauch schälen, zum Gemüse pressen, Peperoni/Chili waschen, von den Kernen befreien und in Ringe schneiden, ebenfalls zum Gemüse hinzugeben und alles mit einem leicht gehäuften TL Salz gut vermischen.
2. Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Auflaufform fetten und das Gemüse in die Form geben. Thymian und Majoran von den Stielen abzupfen und klein hacken. Sahne und Milch mit den Kräutern, ½ TL Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren und über das Gemüse gießen.
3. Käse grob reiben und darüber verteilen. Butter in kleine Flöckchen schneiden und auf dem Käse verteilen. Das Gratin ca. 50 Minuten backen und ggf. nach 25 Minuten mit Backpapier abdecken- Das Gratin vor dem Anschneiden für ca. 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen und je nach Wunsch mit getrocknetem Thymian bestreuen.



Gut zu wissen:

Die Steckrübe, früher sogenanntes Kriegsgemüse, erlebt in den letzten Jahren eine Renaissance und wird unter diversen Namen angeboten: z. B. Dotschen, Speiserüben, Kohlrüben oder Wruke. Sie ist wohl aus einer Kreuzung aus Kohlrabi und Herbstrübe entstanden.

Geschmacklich zwischen Möhre und Kohl, recht erdig-süßlich, erinnert an Kohlrabi. Sie sind auch zum Rohverzehr geeignet, werden aber meist gekocht oder gedämpft, als Püree oder Gratin zubereitet und auch für Suppen und deftige Eintöpfe verwendet.

Steckrüben wirken harntreibend, abführend und desinfizieren den Verdauungstrakt. Sie ist reich an Antioxidantien, ein hervorragender Lieferant von Betacarotin, Vitamin B und C, Phosphor, Kalium, Magnesium und Kupfer.