

GEMÜSEGRATIN 4 STAGIONI

Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser

H 1 Liter Salzwasser kochend

E 250 g Champignons, geviertelt
250 g Blumenkohl, in Röschen
250 g Rüebli, in Stängeln
300 g Lattich, in 5-cm-Streifen



Gemüse in der Reihenfolge nacheinander 1-4 min blanchieren (je nach Festigkeit der Gemüse) oder den Dampfgarer benutzen

E Butter eine runde oder ovale Gratinform mit Butter ausstreichen, die Gemüse in 4 Abteile anordnen

E 1 Pack Mozzarella-Perlen
1 EL Paniermehl darüber verteilen

E 1 Becher Crème fraîche
1 dl Milch

M ev. 1 Knoblauchzehe gepresst
wenig Pfeffer

W _ TL Salz

H Peterli, gehackt

F Oregano, gehackt miteinander verquirlen und über das Gemüse giessen

Backen: 20 min bei 200 Grad in der Mitte des Ofens

- nach Belieben mit vorgekochten Kartoffelscheiben ergänzen
- passt sehr gut zu Mais oder Quinoa
- das Kochwasser kann für Suppe weiterverwendet werden

- Nährt Qi und Körperflüssigkeiten, befeuchtet Magen und Darm