

Überbackener Mangold auf Kartoffeln

Zutaten :

- 1 kg mittelgroße Kartoffeln
- 2 EL Kokosfett
- 500 g Mangold
- 1/2 TL Königsalz
- 1/4 TL geriebene Muskatnuß
- 2 EL reines Butterfett (Ghee)
- 1/4 Tasse gefiltertes Wasser
- 100 g süße Sahne
- 2 gehäufte EL Dinkelmehl
- 1/4 TL Kräutersalz
- 2 kleine Zucchini
- 80 g Schafs- oder Ziegenkoude

Zubereitung :

Kartoffeln gut abschrubben und in Scheiben schneiden. Kokosfett in eine Pfanne geben und die Kartoffeln 35 Minuten bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel backen, bis sie goldbraun sind. Mit Salz abschmecken.

In der Zwischenzeit Mangold waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Königsalz und Muskatnuß zufügen. Das Mangoldgemüse in einer Pfanne mit Butterfett bei ständigem Umwenden anbraten. Wasser hinzugeben und zirka fünf Minuten dünsten, die Pfanne dann vom Herd nehmen.

Dinkelmehl in die süße Sahne einrühren, mit Kräutersalz zum Mangoldgemüse geben und etwa zwei Minuten lang leicht einkochen lassen. Zucchini mit einem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden und leicht mit Königsalz bestreuen.

Die gebackenen Kartoffeln in eine Auflaufform schichten, das Mangoldgemüse über den Kartoffeln verteilen und die Zucchinischeiben obenauf legen. Den Gouda reiben und über das Gemüse streuen. Den Auflauf zirka 20 Minuten bei 200 Grad überbacken, bis er goldbraun ist.

Variante: vorgekochten Broccoli und Mais zugeben.