

Kohlrabi-Gratin Low Carb

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 grosser Kohlrabi
- 4-5 Champignons
- 100 g Frischkäse
- 100 ml Mandelmilch
- 50 g Gouda Käse gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss gemahlen
- Paprikapulver



Zubereitung:

Kohlrabi putzen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons ebenfalls in Scheiben schneiden. Kohlrabi kurz im Salzwasser blanchieren.

Frischkäse, Mandelmilch und Knoblauch mit dem Mixer pürieren und abschmecken mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskatnuss. Kohlrabischeiben und Champignons in eine Gratinform schichten und die Masse gleichmässig darübegiessen. Gratin bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten backen.

Form aus dem Ofen holen und das Gratin mit dem Käse bestreuen. Für weitere 15-20 Minuten backen bis der Käse geschmolzen und leicht braun ist.

Guten Appetit!