AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	90 Min.	ganzjährig	Frankreich

GRATINIERTE MANGOLDSTIELE



Rezept: Christian Teubner. Aufläufe, Soufflés & Gratins. Teubner 1996 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Dieses Gratin wird nur mit den weissen Mangoldstielen zubereitet. Grüne Oliven aus der Provence setzen dem Gericht das Häubchen auf.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 kg	Mangoldstiele	2	Sardellenfilet
1	Zitrone, Saft	3 EL	Olivenöl
2.5 dl	Roséwein	20 g	Mehl
2	Lorbeerblätter	2.5 dl	Vollrahm
4 Zw	Thymian	130 g	Greyerzer, geriebener
70 g	Zwiebel	1 Pr	Muskatnuss, geriebener
2 Zehe	Knoblauch	100 g	Grüne Oliven
		4 TL	Thymianblättchen

ZUBEREITUNG

1. Mangoldstiele waschen, Fäden abziehen und in 4 cm grosse Stücke schneiden. In einen Topf geben, Zitronensaft, Wein, Lorbeerblätter, Thymian und Salz zufügen. Mit Wasser zudecken und 15 Min. kochen. Mangoldstiele herausheben und gut 2 dl des Suds für die Sauce beiseite stellen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Sardellenfilets fein hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und den Knoblauch darin hell anschwitzen. Sardellenfilets zufügen. Mehl darüberstäuben und farblos anschwitzen. Mit dem Rahm und dem beiseite gestellten Kochsud aufgiessen und 10 Min. köcheln lassen. Den geriebenen Käse darin schmelzen. Mit Muskatnuss und Pfeffer würzen.
3. Eine feuerfeste Form mit Butter ausfetten. Mangoldstiele und die Oliven einfüllen. Sauce darübergiessen. Bei 180° C im vorgeheizten Ofen 35 Min. backen. Gratin herausnehmen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und weitere 10 Min. überbacken. Nach Beliebe mit Thymianblättchen garnieren.