

## Gratinieren

Die Grundzubereitung eines Gratins ist einfach und immer ungefähr die gleiche. Gekochte oder vorgekochte Nahrungsmittel werden mit Reibkäse und/oder einem Guss im Ofen fertig gegart und überbacken. Werden die Zutaten roh eingefüllt, verlängert sich die Garzeit, deshalb festes Gemüse vorkochen, wasserhaltiges Gemüse kann roh beigegeben werden. Siehe auch «Wissenswertes über Gratins» S. 2.

## Fenchelgratin

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Gratinieren: ca. 20 Min.

Für eine weite ofenfeste Form von ca. 1½ Litern, gefettet

### Dämpfkörbchen

in eine Pfanne stellen

### Wasser

so viel Wasser in die Pfanne geben, dass es den Boden des Dämpfkörbchens knapp nicht berührt, aufkochen. Wasser nicht salzen

800 g kleine **Fenchel**, längs in Vierteln, Fenchelkraut für die Garnitur beiseite gestellt

im Dämpfkörbchen verteilen

½ Teelöffel **Salz**

Fenchel salzen, zudecken, Hitze reduzieren, bei kleiner Hitze ca. 25 Min. knapp weich dämpfen, herausnehmen, in der vorbereiteten Form verteilen

darübergossen

2 dl **Gemüsebouillon**

50 g **geriebener Käse Butterflöckli**

darauf verteilen

wenig **Pfeffer**

würzen

**Gratinieren:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Fenchelkraut, zerzupft, darüberstreuen.

**Pro Person:** 10 g Fett, 9 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 613 kJ (147 kcal)

### Verfeinern

- Statt Bouillon Weisswein oder Rahm verwenden, Salzmenge erhöhen.
- Mit dem Reibkäse Mandelblättchen oder Pinienkerne darüberstreuen.

**Variante: Gratin mit Guss:** Bouillon ersetzen durch einen **Guss** (Bild 2): 180 g **Saucen-Halbrahm** mit 2 **Eiern**, ¾ Teelöffel **Salz** und wenig **Pfeffer** gut verrühren, über den Gratin giessen. Die Gratinierzeit bleibt sich gleich.

**Gratinieren eignet sich auch für:** siehe «Wissenswertes über Gratins» S. 2.



1 Damit alle Zutaten im Gratin gleichzeitig gar sind: Wenig wasserhaltiges Gemüse (z. B. Kohl, Lauch, Randen) vorkochen oder in sehr kleine Stücke schneiden. Wasserreiches Gemüse (z. B. Peperoni, Tomaten, Zucchini) in grössere Stücke schneiden, da diese sonst zu schnell gar sind und verkochen.



2 Alle Zutaten für den Guss im Messbecher verrühren, so wird nur ein Gefäss benötigt. Zuerst die Flüssigkeiten (z. B. Milch, Rahm) abmessen. Dann restliche Zutaten (z. B. Eier, Crème fraîche, Mascarpone, Quark) daruntermischen, evtl. mit Kräutern verfeinern, würzen.



### Pikanter Streusel

4 EL **Paniermehl**, 2 EL **geriebenen Parmesan**, 2 EL **Petersilie**, fein gehackt, und 2 EL **Olivenöl** in einer Schüssel mit einer Gabel mischen, bis die Masse krümelig ist. Vor dem Gratinieren auf dem Gratin verteilen.

## Wissenswertes über Gratins

---

Gratinieren bedeutet garen und gleichzeitig überbacken. Gratins sind überaus vielseitige Gerichte und eignen sich als Vorspeisen, Hauptgerichte oder Beilagen. Die Grundzubereitung eines Gratins ist einfach und immer ungefähr gleich. Pikante Gratins ergeben zusammen mit Salat eine vollständige Mahlzeit, die sich gut vorbereiten lässt.

### Zutaten

- gekochte und vorgekochte Nahrungsmittel, Nahrungsmittel mit kurzer Garzeit (ideal sind die meisten Gemüsesorten, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, kleinere Fleischstücke und Fischfilets, aber auch Früchte)
- Reibkäse und/oder Saucen (z. B. Bechamelsauce, Tomatensauce)

### Formen

Flache, eher weite ofenfeste Formen, damit eine grossflächige Kruste entsteht.

### Gratinieren

- bei relativ grosser Hitze (200–220 Grad)
- in der Mitte oder oberen Hälfte des vorgeheizten Ofens

### Gibt eine schöne Kruste

- geriebener Käse und/oder Paniermehl mit Butterflöckli
- geriebener Käse und/oder Rahm
- Saucen (z. B. Bechamel- oder Käsesauce)
- Streusel (z. B. Baumnuss-Streusel)

### Lässt sich vorbereiten

- Gratin ofenfertig einschichten, bis zur Verwendung zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.
- Käse erst kurz vor dem Gratinieren darüberstreuen, Gratin in den kalten Ofen schieben. Die Gratinierzeit verlängert sich um 5–10 Min.

