

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet



Kartoffelgratin

1 kg Kartoffeln mehligkochend
4 dl Wasser mit einem TL Bouillon
1 dl Reisrahm von Provamel (Reformhaus)
4 TL Reismehl
Muskatnuss
1 EL Olivenöl

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, in feine Scheiben hobeln und in eine kleine Gratinform geben.

Kochen Sie in einer Pfanne das Wasser mit der Bouillon auf. Unterdessen vermischen Sie kalt den Reisrahm mit dem Reismehl.

Geben Sie es der Bouillon bei und verquirlen Sie alles gut mit dem Schwingbesen bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Etwas Muskatnuss abreiben und das ganze 5 Minuten köcheln lassen. Immer wieder mit dem Schwingbesen umrühren.

Nun übergießen Sie die Kartoffeln mit dem Guss, bepinseln die Oberfläche mit etwas Olivenöl und backen den Gratin 40 Minuten im Ofen.

Tipp

Garnieren Sie den fertigen Kartoffelgratin mit etwas frischem Thymian, Petersilie oder ein paar Zweiglein Rosmarin.