

MÖHREN-ZUCKERSCHOTEN-GRATIN



Dieser **Möhren-Zuckerschoten-Gratin** enthält viel gesundes **Eiweiß** und ist **schnell zuzubereiten**.

Erbsen und **Zuckerschoten** sind **ballaststoffreich** und unterstützen so eine gesunde Verdauung. Auch enthalten sie viele Vitamine und Mineralstoffe.

Eier sind eine gesunde **tierische Eiweißquelle** und haben nach neuesten Studien kaum einen Einfluss auf den Cholesterinspiegel.

Schnittlauch enthält u.a. viel Vitamin C und E.

Zutaten (für 1 Pers.):

- 2 Eier
- ca. 150 g Zuckerschoten
- 1 große Möhre
- 1 kleine Tasse grüne Erbsen
- 80 gr Pecorino oder Parmesan
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 40 g Sahne
- 50 g Joghurt
- ca. 40 g Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- die Zwiebeln schälen und fein würfeln
- die Möhre schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden
- die Zwiebeln in einer Pfanne glasig dünsten
- die Möhren dazu geben und mit andünsten
- kurz vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten dazu geben
- die Sahne, den Joghurt und die Eier zu einer gleichmäßigen Masse verrühren
- den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und unter die Masse rühren
- mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken
- das Gemüse in eine Auflaufform geben und die Ei-Sahne-Masse darüber geben
- Pecorino oder Parmesan reiben und über die Auflaufform geben
- bei 170 Grad auf der mittleren Schiene des Backofens garen, bis die Käsekruste goldbraun ist



MÖHREN-ZUCKERSCHOTEN-GRATIN



Good to know

Eier erhöhen laut aktueller Studienlage **nicht den Cholesterinspiegel**. Sie sind daher eine **gute Eiweißquelle** und enthalten **viele wertvolle Vitamine**, wie zum Beispiel **Vitamin B12**. Auch sind sie eine gute Alternative zu Fisch und Fleisch, die wir aufgrund der zunehmenden Belastung mit Schadstoffen und Medikamenten nicht täglich essen sollten.

Zuckerschoten sind **ballaststoffhaltig** und enthalten zudem **wichtige Mineralstoffe** wie Eisen, Phosphat und Kalium sowie auch Vitamin C und Zink. Für die meisten sind die **Zuckerschoten** zudem auch **bekömmlicher** als andere Hülsenfrüchte. Wer allerdings eine **Histaminintoleranz** hat, sollte sie eher meiden, da sie relativ **histaminhaltig** sind.

Erbsen sind eine **gute pflanzliche Proteinquelle**, enthalten viele **Ballaststoffe** sowie wichtige **Antioxidantien**. Sie sind **kalorienarm** und gleichzeitig **nährstoffreich**, enthalten u.a. wichtige **B-Vitamine**, aber auch Eisen, Magnesium und Zink.

Schnittlauch enthält ebenfalls viele **Vitamine, Mineralstoffe** und **sekundäre Pflanzenstoffe**. Er enthält eine große Menge **Vitamin C**, was für unser Immunsystem sehr wichtig ist und **Vitamin E**, was u.a. zellschützend wirkt. Auch enthält er Eisen, Magnesium und Vitamin A.

Rote Zwiebeln enthalten besonders viele **Antioxidantien** (mehr als die hellen Sorten), die gegen **freie Radikale** in unserem Körper wirksam sind. Sie unterstützen weiterhin eine **gesunde Verdauung** und sind gut für unser **Herz**.

