

Lauch-Pilz-Gratin mit Amaranth

Ich esse super gerne gepoppten Amaranth im Müsli und auch in selbstgemachten Müsliriegeln finde ich ihn super lecker. Nur mit gekochtem Amaranth hatte ich noch nie etwas ausprobiert. Und da dachte ich mir vor zwei Monaten: das muss sich ändern! Der Amaranth war schnell gekauft, doch die kleinen Körnchen standen gut verpackt im Küchenschrank und sehnten sich vergebens nach ihrem Einsatz. Ein Waldspaziergang am letzten Wochenende gab dann den Anstoß zu diesem Rezept. Jetzt sprießen überall die Pilze im Wald und warten darauf, dass wir sie sammeln und da dachte ich mir: Super Pilze und Amaranth, das schlecht sicher total lecker. Heraus kam ein leckeres Erntezeit-Gratin, was sich auch mit anderem Gemüse gut sehen lassen kann. Wer keine Pilze mag kann die Pilze einfach durch Möhren oder Süßkartoffeln ersetzen. Wer Zugang zu einem Walnussbaum hat, kann das Gratin auch noch mit selbst geernteten Nüssen verfeinern! Ich wünsche guten Appetit ;)



Für 4 Portionen:

- 2 EL Bratöl
- 120 g Amaranth
- 250 ml Sojamilch, 150 ml Gemüsebrühe
- Sojasoße
- Muskat
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 250 g Pilze
- 2 EL Bratöl
- 2 EL Margarine
- 50 g Parmesan
- 100g Feta
- 100 ml Sahne
- 50 ml Milch
- Auf Wunsch: 50 g Walnüsse

Zubereitung:

1. Öl in Topf erhitzen. Amaranth darin kurz anbraten, mit Sojamilch und Gemüsebrühe ablöschen, 20 Minuten köcheln lassen, 10 Minuten quellen lassen. Mit Muskat und Sojasoße abschmecken.
2. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

3. Inzwischen Zwiebel schälen, schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Pilze putzen, Stiel entfernen und vierteln. 2 El Öl in Pfanne erhitzen und Gemüse darin anbraten. Mit Majoran, Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
4. Parmesan reiben, Feta in kleine Würfel schneiden. Käse in kleiner Schüssel mit Milch und Sahne mischen und mit Majoran, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Auf Wunsch Nüsse grob zerbrechen und zugeben.
5. Mit Margarine Form fetten. Amaranth in die Form geben und verteilen. Gemüse darauf geben und verteilen. Käse-Sahne-Milch Mischung darüber verteilen und im Ofen bei 180 Grad 10 Minuten fertig backen.

