

Pastinaken-Karotten-Gratin

400 g Pastinaken und 400 g Karotten waschen, schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Backofen auf 220 ° vorheizen.

F in Salzwasser oder über Dampf
Gemüse getrennt knapp weich kochen.

Gratinform einfetten und das abgetropfte Gemüse einschichten.

Guss in nachstehender Reihenfolge:

E	125 ml	Rahm,	
E	250 ml	Karottensaft,	
E	1 ½ EL	Maizena,	
M		frisch geriebener Ingwer,	
M		Pfeffer und Muskat,	
W		Salz,	
H		ganz wenig Zitronensaft,	
F	1 Prise	Kurkuma oder Paprika	alles gut verrühren und über das Gemüse verteilen.
E		Kürbiskerne nach Belieben	darüber streuen.

im Backofen bei 220 ° 30 Minuten backen.

Pastinaken und Karotten wirken sehr stärkend auf das Qi der Mitte.
Die Zubereitung im Backofen ist wärmend und dynamisierend.