

rapskernöl



Spinat-Auflauf mit Pastinaken (für 4 Portionen)

900 g gefrorenen Blattspinat
2 Pastinaken
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
Rapskernöl
200 ml Sahne
1 Ei
100 g geriebenen Käse (z.B. Emmentaler)
Salz, Pfeffer



Den Spinat auftauen lassen bzw. aufkochen. Die Pastinaken schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pastinakenscheiben in einem Siebeinsatz über Wasserdampf ca. 5 Minuten garen. Zwiebel und Knoblauchzehen (Menge je nach Geschmack) abziehen und in feine Würfel schneiden. In heißem Rapskernöl anbraten, den Spinat hinzugeben und mit Pfeffer und Salz würzig abschmecken. Die Sahne mit dem Ei und dem geriebenen Käse verrühren und salzen. Den Boden einer Auflaufform mit Pastinakenscheiben belegen, anschließend die Hälfte des Blattspinats darüberteilern, wieder mit den restlichen Pastinakenscheiben bedecken und den restlichen Spinat darauf verteilen. Die Käse-Sahne-Mischung darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 25 – 30 Minuten backen. Dazu passen sehr gut Kartoffeln.

Weitere tolle Rezeptideen mit Rapskernöl finden Sie in unserem Weblog unter <http://blog.rapskernoel.info/>.