

Überbackene Gemüse-Magronen mit süsser Sojasauce

Gesamtzeit **50 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):
2680 kJ / 640 kcal

Fett: **27.5 g** Eiweiss: **21.6 g**
Kohlenhydrate: **73 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die süsse Sojasauce:

200 ml Gemüsebouillon
60 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1.5 EL Zucker
3 TL Kartoffelmehl

Für die überbackenen Gemüse- Magronen:

200 g Magronen
100 g Broccoli
160 g Cherrytomaten
100 g kleine gelbe Peperoni
100 g Zwiebeln
100 g Champignons
2 EL Olivenöl
Salz, frisch gemahlener
weisser Pfeffer

Für die Gratinsauce:

800 ml Milch
60 g Butter
80 g Mehl
50 ml Gemüsebouillon
1 TL Salz
frisch gemahlener
weisser Pfeffer
1 TL Zucker
2 EL geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die süsse Sojasauce Gemüsebouillon, Sojasauce und Zucker erhitzen. Kartoffelmehl mit 4 TL kaltem Wasser verrühren, in die Sauce geben und aufkochen.

Schritt 2

Für die überbackenen Gemüse-Magronen Magronen nach Packungsanweisung zubereiten. Broccoli in kleine Röschen zerteilen, waschen und blanchieren. Tomaten waschen. Peperoni halbieren, Kerne und Stege entfernen und die Peperoni waschen. Zwiebeln schälen und mit der Peperoni in ca. 1.5 cm grosse Würfel schneiden. Champignons abbürsten, den Wurzelansatz abschneiden und in kleine Stücke schneiden.

Schritt 3

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse dazugeben, ca. 5 Minuten anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf einen Teller geben und warm halten.

Schritt 4

Für die Gratinsauce Milch in einen kleinen Topf geben und auf 60-70 °C erwärmen. In einen anderen Topf Butter und Mehl geben und bei schwacher Hitze (ohne, dass die Mischung anbrennt) 7-8 Minuten unter Rühren garen.

Schritt 5

Warme Milch nach und nach angiesen und gut verrühren, damit die Sauce nicht verklumpt. Gemüsebouillon zugiesen, aufkochen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

Schritt 6

Gemüse und Magronen mit der Sauce vermischen, in eine Gratinform geben, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten überbacken. Den Gratin aus dem Backofen nehmen, mit der süßen Sojasauce beträufeln und servieren.