

# Gesundheitstreff EULE



## Pastinaken-Spinat-Gratin

### Zutaten:

200 g Pastinaken	waschen, in Streifen schneiden
1 Zwiebel	würfeln
2 Eßl Olivenöl	
100 ml Gemüsebrühe	
500 g Spinat	fein schneiden
75 g Cashewkerne	einweichen in
100 ml Wasser	
Salz, Pfeffer, Galgant	
Sonnenblumenkerne	
etwas Öl für die Form	

### Zubereitung:

Zwiebel in Öl leicht anbraten, Pastinakenstreifen dazugeben und die Gemüsebrühe angießen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Pastinaken abschöpfen und in einer eingeeölte Auflaufform verteilen.

Spinat in der restlichen Gemüsebrühe zusammenfallen lassen oder Tiefkühlspinat auftauen, abschmecken. Spinat und Gemüsebrühe über den Pastinaken verteilen.

Die in den 100 ml Wasser eingeweichten Cashewkerne zu Cashewsahne pürieren und mit Salz, Pfeffer und Galgant abschmecken. Über das Gemüse gießen. Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Backofen: 180°, Umluft ca. 25 Minuten überbacken.

Variation: als unterste Schicht in der Auflaufform in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln legen, dann ist es eine komplette Mahlzeit, die gut vorbereitet werden kann.