





Gratinierter Lauch mit Fetakäse

und getrockneten Tomaten, Karotten,
Petersilienwurzeln und Kartoffeln



Zutaten für vier Personen

-  2 Stangen Lauch
- 4 Karotten
- 4 kleine Petersilienwurzeln
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 150 g Fetakäse
-  100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- natives Olivenöl extra



Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



Zubereitung

Den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Karotten, Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

4 EL Olivenöl in eine Auflaufform geben, den Boden mit Salz und Pfeffer bestreuen und den Rosmarin mit den Lorbeerblättern darauf legen. Anschließend Kartoffelscheiben, Karotten und Petersilienwurzeln aufeinander schichten. Zum Schluss den Lauch auf das Gemüse legen.

Nochmals würzen mit Salz und Pfeffer. Nun die Gemüsebrühe angießen, der Lauch soll dabei nicht bedeckt sein.

Die Auflaufform im Backofen bei 160° für ca. 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die eingelegten Tomaten in kleine Stücke schneiden und den Fetakäse mit der Hand grob zerbröseln. Nach 30 Minuten Feta und Tomaten auf dem Gratin verteilen und noch weitere 20 Minuten überbacken lassen.

Mein Tipp

- Statt Lauch passen auch Zucchini gut zu dem Gericht.
- Falls Sie keinen Feta mögen, können Sie auch Reibekäse verwenden. Dann sollten Sie den Käse aber erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit darüberstreuen.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.