

## INFORAMA MONATS-REZEPT

März 2020



### RÜEBLI-GRATIN MIT THYMIAN

Für 4 Personen

1,5 dl Wasser  
1 TL Gemüsebouillon

1 Becher Crème fraîche  
50 g Ingwer  
2-3 EL Sojasauce  
1 TL Salz  
1 TL Zucker

800 g Rüebli  
2 EL frisch abgezapfte Thymianblättchen  
2 EL Kokosraspeln

Bouillon in heissem Wasser auflösen. Mit Crème fraîche, fein gehacktem Ingwer, Sojasauce, Salz und Zucker in eine grosse Schüssel mischen.

Rüebli schälen und direkt zur Marinade hobeln. Thymianblättchen und Kokosraspeln begeben und sehr gut mischen.

In eine gefettete Gratinform füllen. Bei 180°C in der Ofenmitte 30 Minuten zugedeckt backen, anschliessend Folie entfernen und für 15-20 Minuten fertigbacken.

### THYMIAN – EIN STIMMUNGS-AUFHELLER IN DER SCHWIERIGEN CORONA-ZEIT

Der Name Thymian leitet sich ab vom griechischen Wort «Thymos», was so viel wie Mut oder Kraft bedeutet.

Das Kraut, das bei uns als Gartenthymian beliebt ist, wird seit Jahrhunderten als Heilpflanze und Küchengewürz geschätzt.

Als Heilpflanze eingesetzt, soll Thymian die Wirkung inne haben, trübe Gedanken, Angstzustände, Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen, Ermüdungs- und Schwächezustände wegzaubern.