

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Schwarzwurzelauflauf

1 kg (Netto 570 g) Schwarzwurzeln

unter fließendem Wasser  
schälen, sofort in Essigwasser  
legen  
1 ¼ l Wasser zusammen mit

Weißweinessig  
jod. Meersalz  
1 Pr. Zucker

aufkochen, Schwarzwurzeln in  
schräge, dicke Stücke  
schneiden, 30 Min. garen.  
putzen, in Scheiben schneiden,  
10 Min. in Salzwasser garen.  
Beide Gemüsesorten getrennt  
abtropfen lassen.

375 g Netto Gelbe Rüben

Schwarzwurzelsud auffangen.  
30 g ungeh. Pflanzenmarg.  
30 g Weizenvollkornmehl  
¼ l Milch (1,5%)

schmelzen,  
darin anschwitzen, mit  
und ¼ l Schwarzwurzelsud  
ablöschen. 10 Min. b. milder  
Hitze kochen lassen, würzen  
mit:

jod. Meersalz, Pfeffer weiß, Muskat  
1 Bd. glatte Petersilie  
100 g Gouda  
100 g Mozzarella

feinhacken,  
und  
grob raffeln.  
Das Gemüse in der  
Sauce kurz aufwärmen.  
Petersilie unterheben. Gemüse  
in eine Auflaufform füllen, m. d.  
Käse bestreuen, 6-7 Min. auf d.

geh Petersilie

2. Einschubleiste v. unten übergrillen.

Mit

bestreut servieren.

Mikrowelle Plus: 360 W/Grill 3

8 Min., offen

Gesamt: 1152 kcal : 4 = 288 kcal

: 5 = 230 kcal

: 6 = 192 kcal

: 8 = 144 kcal