

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Grünkohl-Auflauf

175 g Netto Zwiebeln	in schmale Streifen scheiden und in andünsten.
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	gründlich waschen, von den Stielen streifen, portionsweise in reichl. Salzwasser kurz vorgaren. Abtropfen lassen, grob hacken.
1,5 kg (900 g Netto) Grünkohl	würfeln. Gelbe Rüben und Grünkohl mit den gedünsteten Zwiebeln mischen.
120 g Netto Gelbe Rüben	Würzen mit:
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	sodann mit
1/4 l Gemüsebrühe	aufgießen, ca. 30 Min. garen.
70 g Mandeln	Inzwischen:
30 g Mandeln	hacken,
80 g Hafer, grob geschrotet	stifteln.
20 g ungeh. Pflanzenmarg.	u. die geh. Mandeln in anrösten, in den letzten 10 Min. unter den Grünkohl mischen.
150 g Gouda	Masse in eine feuerfeste Form füllen,
	reiben u. m. d. gestiftelten Mandeln über d. Auflauf streuen. Bei 200 Grad kurz überbacken.

Gesamt: 1870,4 kcal : 8 = 234 kcal

67,99 g Ballaststoffe : 8 = 8,5 g Ballaststoffe