

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Selleriegratin

375 g Netto Sellerie

30 g ungeh. Pflanzenmarg.
jod. Meersalz
1 TL Ahornsirup

1 Knoblauchzehe, durchgepr.
1 Ei Zitronenschale, unbeh.

160 g Netto Porree

80 g Gouda

3 Eigelb (Gew.-Kl. 2)
125 cm³ Sahne
jod. Meersalz

20 g Sesam

in dünne Scheiben schneiden,
evtl. vierteln, in
andünsten, würzen mit:

mit wenig Wasser zugedeckt
kurz dünsten.

Würzen mit:

In eine Auflaufform geben,
schräg in halbe Ringe schnei-
den, kurz in einer Pfanne
mit 2 El Wasser dünsten.
fein reiben, die Hälfte auf die
Selleriescheiben streuen,
Porree darauf verteilen.
mit
verquirlen, mit
würzen, darüber gießen.
Restl. Käse und
auf die Oberfläche streuen.
Bei 200 Grad auf d. 2.
Einschubl. v. unten 20 Min.
überbacken.

Gesamt: 1400 kcal : 4 = 350 kcal