

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Amaranth-Auflauf 2

200 g Amaranth	in
600 cm <sup>3</sup> Gemüsebrühe	aufkochen, zugedeckt 20 Min. bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen. Noch 10 Min. ausquellen lassen.
180 g Netto Gelbe Rüben	u.
240 g Netto Porree	in mundgerechte Stücke und
100 g Erbsen	in
20 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten. Das Gemüse zum Amaranth geben, würzen mit:
Thymian	
feingeh. Kräutern	in einer ausgefetteten Auflauf- form mit
50 g geriebenem Emmentaler	bestreut, im Backofen überbacken.

Gesamt: 1477,8 kcal : 4 = 370 kcal