Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

http://www.gesunde-rezepte.de

Spinatauflauf

1 kg Spinat	putzen, waschen, klein zerpflücken
2 Bd. Frühlingszwiebeln (ca. 600 g)	in Scheiben schneiden.
30 g Butter	aufschäumen lassen,
50 g ganze Buchweizenkörner	darin leicht anbraten, dann das Weiße von d. Frühlingszwiebeln zugeben u. mit andünsten. Danach d. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, würzen mit:
jod. Meersalz, Pfeffer, Muskat	
50 g Cashew-Bruch	feinhacken u. untermischen
30 g Butter	in einem Topf zerlassen,
30 g Weizenvollkornmehl	einrühren,
¼ l Milch	angießen, unter Rühren zu einer dicken Bechamelsauce kochen, leicht abkühlen, dann
3 Eier (Gew.-Kl.2)	ein Ei nach dem anderen unterrühren, würzen mit:
jod. Meersalz, Pfeffer weiß	
	Die Sauce gut mit d. Spinatmasse mischen. In eine gefettete Puddingform von 2 l Inhalt füllen. Die Form verschließen, im Wasserbad 1-1 ¼ Stunden garen. Inzwischen:
¼ l Sahne	leicht cremig einkochen,
3 rote Paprika (240 g Netto)	würfeln,
350 g Netto kleine Tomaten	vierteln in
20 g Butter	zuerst d. restl. Frühlings-

	zwiebeln, dann d. Paprika andünsten,
300 g Erbsen	und Sahne zugeben, kurz dünsten.
	Zum Schluß die Tomatenviertel in die Sauce geben und erhitzen, ohne daß sie zerfallen
	Würzen mit:
jod. Meersalz	
	Spinatauflauf und Gemüse mit
geh. Petersilie	bestreut servieren.

Gesamt: 2914,10 kcal : 10 = 291 kcal