

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Topinambur-Gratin

1 kg Brutto = 750 g Netto Topinambur

Salzwasser gründlich waschen u. in
halbgar (ca. 15 Min.) kochen,
abgiessen u. mit kaltem Wasser
abschrecken, schälen u. i.
Scheiben schneiden.

20 g ungeh. Pflanzenmarg. in einem Topf zerlassen
20 g Weizen-(od. Dinkel-)mehl m. dem Schneebesen einrühren
u. unter ständigem Rühren

250 cm³ Gemüsebrühe (ohne Glutamat) und
200 cm³ Sahne (od. Milch, 1,5 % Fett) unterrühren. Einige Min.
leise kochen lassen.

Abschmecken:
Pfeffer, weiß u. Muskat

100 g ger. Emmentaler

jod. Meersalz
Pfeffer, weiß

Zum Schluss:
unterrühren.
Eine feuerfeste Form ausfetten,
die Topinamburscheiben
einschichten, sparsam salzen u.
pfeffern. Mit d. Käsesauce
übergießen u. i. vorgeh.
Backofen auf d. mittl. Schiene
bei 220°C ca. 20 Min.

gratinieren. Mit
geh. Petersilie

bestreut servieren.

Gesamt: 1448,8 kcal : 4 = 362 kcal (m. Sahne)
: 5 = 290 kcal (m. Sahne)

924,8 kcal : 4 = 231 kcal (m. Milch, 1,5 %)
: 5 = 185 kcal (m. Milch, 1,5 %)

Ballaststoffe 93,33 g : 4 = 23,3 g Ballaststoffe
: 5 = 19 g Ballaststoffe

Dazu: Salzkartoffeln und Feldsalat

Hinweis: vorbeugend gegen Blähungen Kümmel verwenden