

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Chinakohl-Auflauf

200 g Grünkern

1 1/2 l Gemüsebrühe

1,5 kg Chinakohl

300 g Emmentaler

jod. Meersalz und Pfeffer schwarz würzen.

geh. Petersilie

einige Stunden einweichen,  
45 Min. in  
garen, abtropfen lassen.  
unten abschneiden, so daß  
sich alle Blätter lösen, waschen,  
in kochendem Salzwasser ca. 8  
Min. blanchieren, gut abtropfen  
lassen.

fein reiben.

Die Zutaten in möglichst vielen  
Schichten in einer Auflaufform  
anordnen. Mit Grünkern, Käse  
beginnen, die letzte Schicht  
soll Chinakohl und Käse sein.  
Den Chinakohl jedesmal mit

Im Backofen bei 225 Grad  
überbacken bis der Käse  
schmilzt. Mit  
bestreut servieren.

Gesamt: 1940 kcal : 8 = 242,5 kcal