

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

Gerstenknödel auf Broccolirahm

500 g Kartoffeln	am Vorabend kochen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.
200 g Gerste	nicht zu fein mahlen und zugeben.
3 Eigelb (Gew.-Kl. 2)	fein würfeln und in dünsten.
50 g Netto Zwiebel	in Röllchen schneiden.
40 g Butter	Zwiebeln, Schnittlauch mit den Kartoffeln u. d. Gerste verkneten, Knödel formen u. in siedendem Salzwasser ca. 12 Min. garen.
2 Bund Schnittlauch	
jod. Meersalz u. Muskat	
1 kg Broccoli	Für den Broccolirahm: kleingeschnitten in garen, dann pürieren.
1/4 l Gemüsebrühe	Würzen mit:
Muskat	und
1/4 l Sahne	unterrühren.
300 g Netto gelbe Rüben (in Scheibchen) in	zugedeckt kurz dünsten, mit leicht salzen u. zu den Knödeln u. dem Broccolirahm servieren.
30 g Butter	
jod. Meersalz	

Gerstenknödel: 1504 kcal : 16 = 94 kcal

Broccolirahm u. Gelbe Rüben: 1392 kcal : 4 = 348 kcal