

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Grünkohl-Auflauf

175 g Netto Zwiebeln	in schmale Streifen scheiden und in
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten.
1,5 kg (900 g Netto) Grünkohl	gründlich waschen, von den Stielen streifen, portionsweise in reichl. Salzwasser kurz vorgaren. Abtropfen lassen, grob hacken.
120 g Netto Gelbe Rüben	würfeln. Gelbe Rüben und Grünkohl mit den gedünsteten Zwiebeln mischen.
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	Würzen mit:
1/4 l Gemüsebrühe	sodann mit
	aufgießen, ca. 30 Min. garen.
70 g Mandeln	Inzwischen:
30 g Mandeln	hacken,
80 g Hafer, grob geschrotet	stifteln.
20 g ungeh. Pflanzenmarg.	u. die geh. Mandeln in
	anrösten, in den letzten 10 Min. unter den Grünkohl mischen.
	Masse in eine feuerfeste Form füllen,
150 g Gouda	reiben u. m. d. gestiftelten Mandeln über d. Auflauf streuen. Bei 200 Grad kurz überbacken.

Gesamt: 1870,4 kcal : 8 = 234 kcal

67,99 g Ballaststoffe : 8 = 8,5 g Ballaststoffe