

# Birgit Giess

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

## Grünkernbraten

100 g Netto Zwiebeln  
90 g Netto Gelbe Rüben  
300 g Netto Porree

250 g Grünkerngrütze  
50 g Butter  
3/4 l Gemüsebrühe

100 g Mandeln, ger.  
3 Eier (Gew.-Kl. 4)  
100 g Gouda, ger.  
100 g Vollkornsemmelbrösel  
jod. Meersalz  
Thymian, Pfeffer schwarz  
Muskatnuss, ger.

ungeh. Pflanzenmarg.

Emmentaler, ger.

Dazu:

1 kg Blumenkohlröschen/Broccoliröschen mit  
1/4 l Gemüsebrühe und  
1/4 l Sahne und  
jod. Meersalz

putzen, waschen, alles fein  
würfeln.  
in  
andünsten und  
angiessen. Gemüse zugeben.  
20 Min. zugedeckt bei kleiner  
Flamme ausquellen lassen.  
Grünkernmasse in eine große  
Schüssel geben.  
Folgende Zutaten zufügen:

und würzen mit:

gut durcharbeiten u. 10 Min.  
ruhen lassen. Den Teig zu  
einem Laib formen, auf einem  
gefetteten Blech bei 180 Grad  
(Gas 2) auf der zweiten  
Einschubleiste von unten ca.  
35 Min. backen.  
Mit Emmentaler bestreuen u.  
weitere 5 Min. backen. 5 Min.  
ruhen lassen.

zugedeckt 15 Min. dünsten.  
Röschen aus der Sahne

1 Bund Dill, gehackt

nehmen und warm stellen.  
Zum Schluß  
unter die Sahnesauce ziehen.

Gesamt:

nur Braten: 2828,2 kcal : 16 = 177 kcal  
: 20 = 141 kcal

Gemüse u. Sauce: 947,5 kcal : 4 = 237 kcal  
: 8 = 118 kcal