

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Kartoffelgratin

1 kg Kartoffeln	in der Schale in 30 Min. garen.
100 g Netto Zwiebeln	in dünne, halbe Ringe schneiden,
300 g Netto grüne Paprika	in dünne, halbe Streifen schneiden,
300 g Emmentaler	in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden.
ungeh. Pflanzenmarg.	Auflaufform mit einfetten, Kartoffeln, Käse, Zwiebeln und Paprikastreifen schuppenartig in die Auflaufform geben, würzen mit:
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	Mit
1/8 l Gemüsebrühe (oder Weißwein) begießen.	Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 220 Grad ca. 15 Min. überbacken.

Gesamt: 1852 kcal : 4 = 463 kcal