

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