

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Roggenspätzle mit Gemüse

400 g Netto Kartoffeln	in Längsspalten schneiden,
250 g Netto Wirsing	in Streifen schneiden,
250 g Netto Spinat oder Mangold	große Blätter evtl. in Stücke reißen.
1 Ei kaltgepr. Olivenöl	Kartoffeln in Salzwasser mit 20 Min. leise kochen. Nach 10 Min. Wirsing und Mangoldstiele zugeben. Die Mangoldblätter in den letzten 5 Minuten mitgaren (Spinat in den letzten 5 Min.).
460 g Roggenspätzle	getrennt nach Rezept herstellen.
125 g Mozzarella	würfeln. Gemüse aus dem Sud nehmen, mit Spätzle, Mozzarella und
40 g Parmesan	mischen.
20 g Butter / ungeh. Pflanzenmarg.	aufschäumen lassen,
5 Salbeiblätter	und den in Scheiben
2 Knoblauchzehen	geschnittenen Knoblauch zugeben. 1/8 l von dem Gemüsesud mit der Salbeibutter mischen, mit
Pfeffer schwarz	würzen u. über die Spätzle gießen.
Gesamt: 1652 kcal : 4 = 413 kcal (Spinat)	
1680 kcal : 4 = 420 kcal (Mangold)	