Birgit Giess
Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

http://www.gesunde-rezepte.de

Gerstenremoulade

100 g Gerste, ganze Körner	ca. 35 Min. in Wasser garen.
2 Eier (Gr. L)	hart kochen, erkalten lassen, würfeln,
40 g Frühlingszwiebel	fein würfeln,
2 Bund Schnittlauch	in Röllchen,
150 g Netto Salatgurke	in feine Würfel schneiden.
	Alle vorbereiteten Zutaten mit und
2 El Kapern	
300 g Crème fraîche	mischen, würzen mit:
jod. Meersalz	
1 Tl Zitronensaft	
Pfeffer weiß	und zum Durchziehen kühl stellen.

Dazu: neue Kartoffeln, Spargel
Gesamt: 1644,2 kcal : 4 = 411 kcal
: 5 = 329 kcal

Variation: statt Crème fraîche : 300 g Magerjoghurt:
606,2 kcal : 4 = 152 kcal
: 5 = 121 kcal

Menü-Vorschlag:	1/4 Gerstenremoulade	= 152 kcal
	400 g Netto Spargel gek.	= 52 kcal
	100 g Netto Kartoffeln gek.	= 70 kcal
		274 kcal