

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Gefüllte Schmorgurken

100 g Netto Gelbe Rüben

100 g Netto Sellerie

100 g Netto Porree

2 Bund Dill

sehr fein würfeln,
fein hacken (etwas z.
Dekorieren beiseite stellen),
Gemüsewürfel und

120 g groben Grünkernschrot

2 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

220 cm³ Gemüsebrühe

in
andünsten,
angießen, bei milder Hitze 10
Min. ausquellen lassen.

2 Schlangengurken

Inzwischen
schälen, halbieren, entkernen
und salzen mit:

jod. Meersalz

300 g Magerquark

Dill

2 Tl Curry

und
unter den Grünkern rühren, d.
Gurkenhälften damit füllen.

¼ l Gemüsebrühe

in eine feuerfeste Form geben,
die Gurken hineinsetzen u. im
vorgeheizten Backofen b. 200
Grad 40 Min. auf der 2. Ein-
schubleiste von unten garen.

700 g Netto Tomaten

Nach 25 Min. abdecken,
würfeln, im Bratenfond erhitzen
würzen mit:

jod. Meersalz, Pfeffer schw.

Gurken m. d. Tomaten
anrichten, m. d. restl. Dill
bestreuen.

Gesamt: 1046,2 kcal : 4 = 261,55 kcal