

Birgit Giess

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

Polenta-Auflauf

¾ l Wasser

jod. Meersalz

50 g ungeh. Pflanzenmarg.

200 g Maisgriess, grob

1,5 kg Spinat

2-3 Knoblauchzehen

jod. Meersalz, Pfeffer

Muskat

150 g Netto Zwiebeln, fein gewürfelt

40 g ungeh. Pflanzenmarg.

jod. Meersalz, Pfeffer, Muskat

480 g Netto Tomaten

50 g Gouda

jod. Meersalz, Pfeffer

Gesamt: 1769,4 kcal : 4 = 442 kcal

: 8 = 221 kcal

mit

und

aufkochen.

einstreuen u. unter Rühren aufkochen lassen. Denn Griess bei ganz milder Hitze ausquellen lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit er nicht anbrennt. Inzwischen:

putzen.

durch d. Knoblauchpresse über d. Griess drücken, mit

würzen.

in einem großen Topf zerlassen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Spinat zugeben u. im geschl. Topf 2 Min. dünsten. Dann den Topf öffnen u. d. Spinat weitere 5-8 Min. unter häufigem Wenden dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Würzen mit:

in Scheiben schneiden, grob reiben.

In eine Auflaufform nacheinander Maisgriess, Spinat, Tomaten einschichten, würzen mit:

und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen bei 200 Grad goldbraun backen.