

Birgit Giess

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

Krautwickel mit Roggenfüllung

100 g Roggen, ganze Körner	über Nacht einweichen, ca. 50 Min. b. milder Hitze i. Einweichwasser garen noch 10 Min. ausquellen lassen
160 g Netto Zwiebeln	fein würfeln,
200 g Netto Gelbe Rüben	fein reiben,
200 g Netto Weißkrautblätter	blanchieren, unteres Drittel der Blattrippen herauschneiden. Zwiebeln, Roggen u. Gelbe Rüben in
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	kurz dünsten, würzen mit:
jod. Meers., Pfeffer, schw., Majoran und 60 g Parmesan	untermischen. Masse auf d. Blättern verteilen, zu 8 Krautwickeln aufrollen in rundum anbraten, angießen, zugedeckt ca. 20 Min. schmoren, einmal wenden.
20 g ungeh. Pflanzenmarg. ¼ l Gemüsebrühe	blättrig schneiden und in anbraten, würzen mit Krautwickel und Pilze warm stellen, Saucenfond mit cremig einkochen, fertigstellen:
250 g Netto Champignons 20 g ungeh. Pflanzenmarg. jod. Meersalz, Pfeffer, schwarz	
125 cm ³ Sahne Pfeffer, weiss, geh. Petersilie	

Gesamt: 1626,95 kcal : 4 = 407 kcal
: 8 = 203 kcal
33,88 g Ballaststoffe : 4 = 8,47 kcal
: 8 = 4,24 kcal

Dazu: Salzkartoffeln