

Birgit Giess

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

Roggenschrotnester

1 kg Kartoffeln

schälen, vierteln, ohne Salz
20 Min. kochen. Abgiessen,
dämpfen, durch eine Kartoffel-
presse drücken, abkühlen
lassen.

175 g Roggenschrot
40 g ungeh. Pflanzenmargarine
1 El Thymian
jod. Meersalz

und
unterkneten. Falls der Teig zu
fest ist,
unterkneten.

2-3 El Milch

Aus dem Teig eine Rolle formen,
in Stücke schneiden u. zu
Kugeln formen, auf ein gefet-
tetes Backblech setzen, flach
drücken, rund formen, Rand
glatt arbeiten. Bei 200°(Gas 3)
auf mittl. Einschubl. ca. 20-
25 Min. backen. Inzwischen:

550 g Netto Gelbe Rüben
575 g Netto Zucchini
50 g ungeh. Pflanzenmargarine

und
stifteln,
in einer grossen Pfanne auf-
schäumen lassen.

1 Tl Kümmel, gem.
Pfeffer, weiß

und
dazugeben, zuerst die Gelben
Rüben tropfnass hineingeben,
5 Min. b. mittl. Hitze dünsten,
dann die Zucchini untermischen
u. nur noch kurz dünsten.
Würzen mit:

jod. Meersalz
Pfeffer, weiß
300 g Crème fraîche
60 g Gouda, gerieben

In einem gr. flachen Topf
leicht cremig einkochen
darin schmelzen. Gemüse
auf d. Roggenschrotnestern
verteilen, Sauce darüber geben.

Gesamt: 1361,55 kcal : 8 = 170 kcal / pro Roggenschrottnest
37,925 g Ballaststoffe : 8 = 4,741 g Ballaststoffe / pro
Roggenschrottnest

1941,75 kcal : 8 = 243 kcal / Gemüse
25,025 g Ballaststoffe : 8 = 3,128 g Ballaststoffe / Gemüse
1 Roggenschrottnest komplett = 413 kcal
und 7,869 g Ballaststoffe