

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Gelbe-Rüben m. Petersiliensauce

2 Bd. junge Gelbe-Rüben 20 g ungeh. Pflanzenmarg. 50 cm ³ Gemüsebrühe	putzen, evtl. zerkleinern, in andünsten und in knackig dünsten.
1 Knoblauchzehe 10 g ungeh. Pflanzenmarg. 1 geh. Tl Weizenvollkornmehl	fein hacken und in glasig dünsten, darüberstäuben, kurz anschwitz lassen, mit und
100 cm ³ Sahne 200 cm ³ Milch (1,5 %)	ablöschen u. unter Rühren aufkochen,
50 g frisch gerieb. Parmesan	unterrühren u. d. Sahne zu- gedeckt b. schwache Hitze ca. 10 Min. sanft köcheln lassen.
2 Bd. glatte Petersilie	hacken u. i. d. Sauce geben u. fein pürieren. Mit
jod. Meersalz, Pfeffer weiss 2 El Pinienkerne	abschmecken. ohne Fett goldgelb röten. Gelbe-Rüben auf 4 Tellern anrichten mit Sauce begiessen u. m. Pinienkernen,
frisch gehobeltem Parmesan einigen Petersilienblättchen	u. bestreut servieren.

Gesamt: 1177 kcal : 4 = mit Dekoration ca. 300 kcal