

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Chinakohl-Auflauf

200 g Grünkern

1 1/2 l Gemüsebrühe

1,5 kg Chinakohl

300 g Emmentaler

jod. Meersalz und Pfeffer schwarz würzen.

geh. Petersilie

einige Stunden einweichen,
45 Min. in
garen, abtropfen lassen.
unten abschneiden, so daß
sich alle Blätter lösen, waschen,
in kochendem Salzwasser ca. 8
Min. blanchieren, gut abtropfen
lassen.

fein reiben.

Die Zutaten in möglichst vielen
Schichten in einer Auflaufform
anordnen. Mit Grünkern, Käse
beginnen, die letzte Schicht
soll Chinakohl und Käse sein.
Den Chinakohl jedesmal mit

Im Backofen bei 225 Grad
überbacken bis der Käse
schmilzt. Mit
bestreut servieren.

Gesamt: 1940 kcal : 8 = 242,5 kcal