

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Gemüseterrine

80 g Netto Broccoliröschen	und
80 g Netto Blumenkohlröschen	in
3/4 l Gemüsebrühe	2 – 3 Min. blanchieren.
100 g Netto Zucchini	und
100 g Netto Gelbe Rüben	stifteln und ebenfalls 2 – 3 Min. blanchieren. Eine Kastenform mit
ungeh. Pflanzenmarg. Maisgrieß, fein	einfetten und mit ausstreuen u. i. d. Kühlschrank stellen.
1 Handvoll Kerbel	und
1 Bd. glatte Petersilie	hacken
50 g Netto Porree	in dünne, halbe Ringe schneiden.
125 g Maisgrieß, fein	in
100 g Butter	1 – 2 Min. unter Rühren anschwitzen, mit
240 cm ³ Gemüsebrühe	aufgießen u. 6 – 8 Min. unter Rühren ausquellen lassen.
3 Eigelb (Gew. – Kl. 3)	unter die noch heiße Polenta rühren,
3 Eiklar (Gew. – Kl. 3)	steif schlagen u. unterheben. Blanchierte Gemüse, Porree u. geh. Kräuter untermischen, in die Form füllen.
100 g Erbsen	Mikrowelle: abgedeckt 8 Min. / 600 Watt 4 Min. / 360 Watt 2 Min. / 360 Watt 2 Min. / 360 Watt

Gesamt: 1632 kcal : 16 = 102 kcal