

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Brennessel-Kartoffel-Auflauf

130 g Netto Brennessel (Spinat) (trocken, ohne Stiele)	waschen u. tropfnaß i. einem Topf zugedeckt b. mittl.Hitze zusammenfallen lassen, ab- tropfen lassen, dann hacken.
120 g Netto Zwiebeln 1 Knoblauchzehe 10 g ungeh. Pflanzenmarg.	und fein würfeln u. in glasig dünsten, d. Brennesseln und unterrühren, würzen:
50 g Crème fraîche jod. Meersalz, Pfeffer schwarz Muskat	
100 g Gouda (40%) 100 g Crème fraîche 2 Eiern (Gr. M) jod. Meersalz, Pfeffer weiß	reiben und mit und verrühren, mit abschmecken.
490 g Netto Kartoffeln, roh ungeh. Pflanzenmarg. jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	i. feine Scheiben schneiden (Gurkenhobel), dachziegelartig i. eine gefettete Springform (Ø 26 cm) schichten, würzen: dann d. Brennessel darüber verteilen und
200 g Netto Spargel (roh gewogen)	gegart u. i. mundgerechte Stücke geschnitten u. mit d. Käsecreme bestreichen. Im vorgeh. Backofen: ca. 50 Min.
Gesamt: 1499,4 kcal: 12 = 125 kcal	