

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Gefüllte Schmorgurken (m. Amaranth)

100 g Netto Gelbe Rüben
100 g Netto Sellerie
100 g Netto Porree
2 Bund Dill

120 g Amaranth
2 El kaltgepr. Sonnenblumenöl
220 cm³ Gemüsebrühe

2 Schlangengurken

jod. Meersalz
300 g Magerquark
Dill
2 Tl Curry

¼ l Gemüsebrühe

700 g Netto Tomaten

jod. Meersalz, Pfeffer schw.

Gesamt: 1100,2 kcal : 4 = 275 kcal

sehr fein würfeln,
fein hacken (etwas z.
Dekorieren beiseite stellen),
Gemüsewürfel und
in
andünsten,
angießen, bei milder Hitze 10
Min. ausquellen lassen.
Inzwischen
schälen, halbieren, entkernen
und salzen mit:

und
unter den Amaranth rühren, d.
Gurkenhälften damit füllen.
in eine feuerfeste Form geben,
die Gurken hineinsetzen u. im
vorgeheizten Backofen b. 200
Grad 40 Min. auf der 2. Ein-
schubleiste von unten garen.
Nach 25 Min. abdecken,
würfeln, im Bratenfond erhitzen
würzen mit:

Gurken m. d. Tomaten
anrichten, m. d. restl. Dill
bestreuen.