

## **Grünkohl-Crespelle**

### **Zutaten**

Für 4 Portionen

Tomatensugo  
2 Schalotten  
1 Knoblauch  
1 Dose Tomaten  
2 El Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Crespelle

300 g frischer Grünkohl

Salz 1 Zwiebel 1 rote Chilischote 4 El Öl 20 g Rosinen 30 g Pinienkerne  
Pfeffer Zucker 1 TI Biozitrone Schale 100 g Mehl 200 ml Milch 30 g Butter  
1 Ei 6 TI Öl 3 TI Butter 20 g Parmesan 100 ml Schlagsahne 80 g Fontina



### **Zubereitung**

Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Tomaten in eine Schüssel füllen, Dose mit 100 ml Wasser auswaschen und zu den Tomaten geben. Stielansätze und Hautreste von den Tomaten entfernen. Tomaten fein zerstampfen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit den Tomaten auffüllen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Tomaten bei mittlerer Hitze 15 Minuten offen einkochen lassen.

Für die Füllung den Grünkohl putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Grünkohl in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Grünkohl mit den Händen gut ausdrücken und fein schneiden. Zwiebel fein würfeln, Chili fein schneiden. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Chili, Rosinen und Pinienkerne darin bei milder Hitze andünsten. Grünkohl zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. 200 ml Wasser zugeben. Den Grünkohl im halb geschlossenen Topf 20 Minuten dünsten. Grünkohl abkühlen lassen und mit der Zitronenschale abschmecken. Mehl mit Milch und 1 Prise Salz glatt rühren. Butter zerlassen. Ei und Butter mit dem Teig verrühren. 30 Minuten quellen lassen. Eine beschichtete Pfanne mit 1 TI Öl erhitzen. Wenig Teig in die Pfanne laufen lassen. Crespelle von beiden Seiten 1 Minute backen, 1/2 TI Butter in die Pfanne geben. Auf diese Weise mit restlichem Öl, Teig und restlicher Butter insgesamt 6 Crespelle backen. Grünkohl auf die Crespelle verteilen und aufrollen. Crespelle nebeneinander in eine Auflaufform verteilen. Parmesan reiben. Sahne aufkochen, mit 1 El geriebenem Parmesan verrühren und über die Crespelle gießen. Fontina in dünnen Scheiben darauf verteilen. Mit dem restlichen geriebenen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen (Gas 2-3, Umluft 15- 20 Minuten bei 160 Grad). Crespelle aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Tomatensugo erwärmen und dazu servieren.

**SPORT  
AKTIV**  
Alles was gut tut

**NEWS  
Januar  
2019**

**Vortrag Gesundheit**

**Musical Vorverkauf**

**Motorradtour**

**Lecker & Gesund /  
deine Werbeseite**

**Es ist Dein Körper, mach was draus!**

## Motivationspruch des Monats

"Mit etwas Geschick kann man sich aus den Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, eine Treppe bauen."

## "DANKESCHÖN"

Liebe Mitglieder das gesamte Sport Aktiv Team bedankt sich ganz herzlich bei euch für das viele Trinkgeld :) !

## Motorradtour 03.07. - 07.07.2019

Es geht in den Naturpark Westhavelland. Nähere Informationen erhaltet ihr am Freitag den 15.02.2019 um 19:00 Uhr im Restaurant Adria, Lehmburgstraße 11 in Kellinghusen

## Änderung der Kurszeiten am Freitag

09:15 - 10:15 Uhr Yoga (im Januar noch Ersatzangebot)  
10:30 - 11:30 Uhr Pilates

## Einladung zu dem Vortrag von Anke Gallas "Gesunde Ernährung heute"

Wo: hier im Kursraum

Wann: Freitag, den 11.01.2019 um 18:00 Uhr

Wenn ihr dabei sein wollt, dann tragt euch bitte in die Anmeldeliste an der Infowand, bis zum 10.01.2019, ein.

Was kann ein gut funktionierender Stoffwechsel für  
und deine Gesundheit tun?


Du suchst Antworten auf folgende Fragen, wie z.B. :

- Warum bin ich oft müde und antriebslos?
- „Fdh“ ... und trotzdem kein Erfolg?
- Ist meine Ernährung wirklich optimal und ausgewogen für MICH?
- Warum nehme ich nicht nachhaltig ab, trotz ..., obwohl ....?
- Warum habe ich Hautprobleme, Haarausfall, Sodbrennen, Magen-/ Darmprobleme ...?
- Passt mein Säure-Basen-Gleichgewicht?
- Funktioniert mein Stoffwechsel optimal?
- Habe ich bei Stress genügend Reserven und bin ich ausreichend geschützt?
- Wann kann, soll, darf ich wovon wie viel essen, was ist richtig für mich?
- Kann ich ausreichend entgiften und entschlacken?

**Eine persönliche Stoffwechselanalyse  
gibt dir Klarheit!**

Informiere dich über diese Möglichkeit.  
Vortrag kostenfrei

Ich freue mich auf Dich -  
Tel. 04824-1347 oder 01736538433 Anke Gallas



# DAS PERFEKTE KINDERMÄDCHEN

Musical Dance Company  
by Astrid Maschmann  
Sport Aktiv Kellinghusen

**SPORT  
AKTIV**  
Alles was gut tut



Unser neues Musical "Das perfekte Kindermädchen"  
findet im Theater des Kurhauses Bad Bramstedt statt.

Freitag, 22.03.2019 um 19:30 Uhr  
Samstag, 23.03.2019 um 19:30 Uhr  
Sonntag, 24.03.2019 um 15:30 Uhr

Der Vorverkauf startet bei uns am 15.01.2019

Weitere Informationen folgen im Januar!

