

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Senfsoße mit Tomaten /od. Erbsen

1/8 l Sahne

200 g Crème fraîche

1/8 l Wasser

in einem breiten Topf mit
und
mit dem Schneebesen
verrühren,

1 Tl süßen Senf

2 Tl extra scharfen Senf

1 Tl mittelscharfen Senf

und
unterrühren und b. mittl. Hitze
etwas einkochen lassen, dabei
ab und zu durchrühren.

240 g Netto reife, feste Tomaten

Inzwischen
häuten, achteln, würfeln und
in die Senfsauce geben,
würzen mit:

Pfeffer, weiß

Gesamt: 1203,45 kcal : 8 = 150 kcal

2,4 g Ballaststoffe : 8 = 0,3 g Ballaststoffe

Variation: statt Tomaten (z. B. i. Winter): 200 g Netto Erbsen
(Tiefkühlerbsen sind möglich)