

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Tomatenpfanne

40 g ungeh. Pflanzenmarg.	in einer großen Pfanne zerlassen, darin
175 g Netto Zwiebeln, halbe Ringe	andünsten
850 g Netto Tomaten, gewürfelt	hinzufügen, sowie
200 g Netto Oliven, grün, gefüllt	
1 Gemüsebrühwürfel	Zuletzt
Pfeffer, schwarz	u. hinzufügen.
250 g Mozzarella	würfeln, erst vor dem Servieren hinzufügen und
geh. Petersilie	mit bestreut, servieren.
	Dazu:
Vollkornnudeln	

Gesamt: 1424 kcal : 4 = 356 kcal
(m. 100 g Oliven u. 125 g Mozzarella =
Gesamt 1008 kcal : 4 = 252 kcal)