

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Porre-indisch

700 g Netto Porree

halbieren, waschen, (evtl.
vierteln), abgedeckt bei
600 Watt / 12 Min garen (nach
der halben Zeit durchrühren)

1 El Obstessig

jod. Meersalz

1 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

2 El kaltgepr. Sesamöl

mischen, über den heißen
Porree geben, beiseite stellen.

40 g Cashew-Bruch

40 g Erdnusskerne, grob gehackt

40 g Pistazien, grob gehackt

30 g Sesam, ungeschält

mischen, offen bei
600 Watt/ 4 Min. rösten,

20 g ungeh. Pflanzenmarg.

1 El Curry

zugeben, b. 600 Watt/ 1 Min.
erhitzen, verrühren.

2 Eier (Gr. M), hartgekocht

würfeln u. untermischen.
Lauwarmen Porree mit der
Nußmischung bestreut
servieren.

Gesamt: 1628,8 kcal : 4 = 407 kcal

: 5 = 326 kcal

: 6 = 271 kcal

Dazu: Salzkartoffeln u. Grünkernbratlinge oder Naturreis