

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Gefüllte Zwiebeln m. Kürbis

4 Zwiebeln á 150 g Netto	ca. 10 Min. in
1 l Gemüsebrühe	garen
250 g Netto Kürbisfleisch	fein würfeln u. in
10 g ungeh. Pflanzenmarg.	garen, evtl. etwas Zwiebelsud
	zugießen, würzen mit:
Muskat	
Pfeffer weiß	
jod. Meersalz	dann
30 g grob geh. geröst. Walnußkerne und	dazugeben.
geh. Petersilie	Zwiebeln aushöhlen, d.
	Ausgehöhlte kleinschneiden.
	Zwiebeln m. d. Kürbismasse
	füllen.
320 g Sauerkraut	mit 2 Gabeln zerpfücken
80 g Netto Apfel	achten u. quer i. kl. Stückchen
	schneiden, m. d. Ausgehöhlten
	d. Zwiebeln i. einen breiten Topf
	geben. Etwas Zwiebelsud an-
	giessen. Würzen mit:
Koreander, Ingwer	
1 TI Apfeldicksaft	Gefüllte Zwiebeln darauf setzen
	u. zugedeckt ca. 20 Min.
	dünsten.

Gesamt: 662,6 kcal : 4 = 166 kcal

Dazu: Salzkartoffeln

