

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

## Tofuschnitzel m. Grünkern

4 Scheiben Tofu, natur à 150 g  
Sojasauce

mehrere Stunden in  
marinieren, ab und zu wenden.

100 g Grünkern (ganze Körner)  
500 cm<sup>3</sup> Gemüsebrühe

in  
zum Kochen bringen, bei kl.  
Hitze zugedeckt ca. 35 Min.  
leise köcheln lassen.

2 Bund Petersilie  
50 g Netto Zwiebel  
400 g Netto Pilze (Champignons u./od.  
Egerlinge, Austernpilze)

feinhacken  
feinwürfeln  
blättrigschneiden.

Die Tofuscheiben aus der  
Sojasauce nehmen u. panieren  
in:

Vollkornweizenmehl m. 1 Pr. Muskat  
1 Ei

Vollkornsemmelbrösel  
ungeh. Pflanzenmarg.

u. in  
braten.

20 g ungeh. Pflanzenmarg.

Die feingewürfelte Zwiebel in  
andünsten, d. Pilze u. den  
gut abgetropften Grünkern  
dazugeben, dünsten.  
Die geh. Petersilie  
untermischen, würzen mit:

Pfeffer, schwarz

Gesamt: Grünkern-Pilz-Mischg. 568,4 kcal : 4 = 142,1 kcal  
1 Scheibe Tofu mit Panade: ca. = 140 kcal

