

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Weißkraut-Paprika-Pfanne

(schnelle Pfanne)

150 g Netto Zwiebeln

i. halbe Ringe geschnitten
in

20 g ungeh. Pflanzenmarg

glasig dünsten

200 g Netto Weißkraut

kleingeschnitten, hinzufügen
durchrühren u. dünsten, so-
dann

160 g Netto rote, grüne
u. gelbe Paprika

achteln u. i. schmale Streifen ge-
schnitten hinzufügen, durch-
rühren, kurz andünsten
und

250 cm³ Gemüsebrühe
(ohne Glutamat)

angiessen, kurz garen
würzen:

Pfeffer, weiß
geh. Petersilie

u. mit
bestreut servieren.

Gesamt: 279,8 kcal : 4 = 70 kcal

11,1 g Ballaststoffe : 4 = 2,78 g Ballaststoffe

Dazu: Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln und Soja-Bratlinge