

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Seitan-Gemüsepfanne

100 g Netto Zwiebeln	gewürfelt, in
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	anbraten
1 Knoblauchzehe, durchgepr.	hinzufügen,
1 Glas Seitan (Abtropfgew. 200 g)	gut abgetropft, mit anbraten, die Sojasauce (Tamarisauce) auffangen, sodann nach u. nach hinzufügen:
250 g Netto Aubergine	
200 g Netto Champignons	
250 g Netto Zucchini	
400 g Netto Tomaten	alles kleingeschnitten, bzw. gewürfelt, garen
1/4 l Gemüsebrühe	und
die aufgefangene Tamarisauce	angiessen, würzen:
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	mit geh. Kräutern:
Petersilie, Pimpinelle,	
Liebstockel u. Schnittlauch	bestreut servieren.

Gesamt: 669,6 kcal : 4 = 167,4 kcal
 : 5 = 133,92 kcal
 : 6 = 111,6 kcal

Dazu: Naturreis