Birgit Giess
Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Tofu–Bratkartoffel–Pfanne 1

700 g Netto gekochte Kartoffeln (m. Schale)	pellen u. in Scheiben schneiden u. in
40 g ungeh. Pflanzenmarg.	braten, sodann
200 g Tofu „Tofu Rosso“ (v. d. Fa. „Taifun“)	würfeln u. i. d. Pfanne mitbraten.
	Würzen mit:
frisch gemahl. Pfeffer, bunt	und
Paprika edelsüss	

Gesamt: 1208,8 kcal : 4 = 302,2 kcal
: 5 = 242 kcal

Dazu: Salat

Variation: mit frischen Majoranblättchen