

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Pilzpfanne mit Gemüse

150 g Netto Zwiebeln	würfeln u. in
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	glasig dünsten
220 g Netto Champignons	kleingeschn. dazugeben
(od. 1/2 Champignons, Egerlinge	
od. je 1/3 Champignons, Egerlinge,	
Austernpilze)	u. mit andünsten,
275 g Netto Fenchel	zerkleinert
(od. 125 g Netto Porree)	hinzufügen, ebenso
250 g Netto Zucchini	
(od. 150 g Netto Broccoli	
u. 150 g Netto Kohlrabi)	alles vorsichtig durchmischen
250 cm ³ Gemüsebrühe	angiessen, sowie
100 cm ³ Sahne	würzen:
Pfeffer weiss	Mit
geh. Petersilie u. geh. Fenchelgrün bestreut servieren.	

Gesamt: 783,5 kcal : 4 = 196 kcal

: 5 = 157 kcal

25,9 g Ballaststoffe : 4 = 6,48 g Ballaststoffe

: 5 = 5,18 g Ballaststoffe

tVariation mit Porree, Broccoli, Kohlrabi:

Gesamt: 737,25 kcal : 4 = 184 kcal

: 5 = 148 kcal

16,58 g Ballaststoffe : 4 = 4,15 g Ballaststoffe

: 5 = 3,32 g Ballaststoffe

Dazu: Kartoffelknödel (Knödelteig aus dem Naturkostladen)