

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Bärlauchtofu-Pilzpfanne

| | |
|--|--|
| 180 g Netto Zwiebeln | in |
| 40 g ungeh. Pflanzenmarg. | grob gewürfelt anbraten und |
| 1 Knoblauchzehe | fein gewürfelt dazugeben |
| 300 g Netto Pilze (Steinpilze, Maronen) | geputzt, in groben Stücken mit anbraten |
| (die Strahlenbelastung kann b. dieser Menge vernachlässigt werden) oder: | |
| Champignons / Egerlinge / Pfifferlinge | sodann |
| 160 g Bärlauchtofu (Bratfilets) | gewürfelt hinzufügen und mit anbraten, |
| 250 g Netto Paprika, rot, grün, gelb | achteln u. quer i. schmale Streifen geschnitten mitdünsten |
| 500 cm ³ Gemüsebrühe (ohne Glutamat) | angiessen, kurz köcheln lassen, mit |
| 100 cm ³ Sahne | verfeinern u. mit |
| Pfeffer, schwarz | und |
| Paprika, edelsüß | abschmecken. |

Gesamt: 1192,6 kcal : 4 = 298 kcal (m. Champignons)

: 5 = 239 kcal

19,049 g Ballaststoffe : 4 = 4,76 g Ballaststoffe

: 5 = 3,81 g Ballaststoffe

Dazu: Vollkornsemmelknödel