

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Weißkraut-Topinambur-Pfanne mit Tofu

150 g Netto Zwiebeln	und
1 Knoblauchzehe	gewürfelt, in
2 El kaltgepr. Rapsöl	glasig andünsten
370 g Netto Weißkraut	kleingeschnitten hinzufügen, mit andünsten, sodann
120 g Netto Topinambur	und
200 g Netto Gelbe Rüben	ebenfalls kleingeschnitten, mit andünsten, nach und nach
500 cm <sup>3</sup> Gemüsebrühe	und
100 cm <sup>3</sup> Sahne	angiessen, kurz garen würzen:
Pfeffer, weiß	
Petersilie gehackt	

Gesamt: 735,8 kcal : 4 = 184 kcal

: 5 = 147 kcal

35,12 g Ballaststoffe : 4 = 8,78 g Ballaststoffe

: 5 = 7,02 g Ballaststoff

Variation: Zuletzt 200 g Basilikum-Tofu, gewürfelt mit unterheben  
100 g Basilikum-Tofu = 217 kcal

Dazu: Salzkartoffeln