

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Süßkartoffeln mit Staudensellerie

700 g Netto Süßkartoffeln (geschält)	in Scheiben oder Stücke schneiden und
3 El kaltgepr. Rapsöl	in einer beschichteten Pfanne goldbraun barten, sodann
400 g Netto Staudensellerie	in Scheibchen geschnitten unterrühren
jod. Meersalz	würzen:
Pfeffer schwarz, aus der Mühle	zuletzt
¼ l Gemüsebrühe (ohne Natriumglutamat)	angiessen und
160 g Japanische Bratfilets (Tofu)	gewürfelt untermischen, kurz mit erwärmen u. mit
kleingeschnittenen Blättchen des Staudenselleries	bestreut servieren

Gesamt: 1101 kcal : 4 = 275 kcal (nur Süßkartoffelgemüse)
: 5 = 220 kcal

32,1 g Ballaststoffe : 4 = 8,0 g Ballaststoffe
: 5 = 6,4 g Ballaststoffe

160 g Japanische Bratfilets (199 kcal) = 318,4 kcal : 4 = 79,6 kcal

Dazu: oder gegrillte Fischfilets