

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

Tofu-Gemüsepfanne

400 g Tofu	würfeln, wenden in:
40 g Vollkornsemmelbrösel	
Kräutersalz	
Picata	sodann anbraten in
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	nach und nach hinzufügen:
125 g Netto Zwiebel	gewürfelt
460 g Netto Zucchini od. Gurke	gestiftelt
140 g Netto rote Paprika	gewürfelt.
285 g Netto Maiskörner, gegart	alles vorsichtig mischen.
	Würzen mit:
Kräutersalz	
Picata	
Paprika edels.	
einige Tropfen Sojasauce	
	Alles <u>kurz</u> dünsten, evtl.
	etwas Wasser angießen.
	Mit
Schnittlauchröllchen	servieren.

Gesamt: 1139,4 kcal : 4 = 285 kcal

: 5 = 228 kcal

1 Port. Naturreis (40 g) = 137,2 kcal