

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Wirsingpfanne

335 g Netto Wirsing

60 g Netto Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

30 g ungeh. Pflanzenmarg.

200 g Hartweizengrütze

(Bulgur)

1 l Gemüsebrühe

175 g Netto Zucchini

135 g Netto rote Paprika

Pfeffer, schwarz

waschen, putzen u. in feine  
Streifen schneiden

u.

würfeln, u. in

andünsten

unterrühren, kurz anrösten u.

zugießen u. b. milder Hitze  
zugedeckt 5 Min. kochen, dann

d. Wirsingstreifen zugeben u.

zugedeckt 5 Min. weitergaren.

Inzwischen

u.

würfeln, zugeben

würzen mit:

zugedeckt 5 Min. garen.

Gesamt: 1084 kcal : 4 = 271 kcal