

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Artischockenpfanne

375 g Netto Zwiebeln
30 g ungeh. Pflanzenmarg.
350 g Tofu
(vorher einige Stunden
in Sojasauce marinieren)
400 g Netto Kartoffeln

2 Artischocken

2 Zitronen

½ l Gemüsebrühe

jod. Meersalz
Pfeffer schwarz
Sojasauce

in Spalten in
anbraten
in kleine Scheiben
dazugeben u. mit anbraten
und
in Spalten zufügen,
sowie
geviertelt (vorbereitet: d.
Stengel bis z. Blütenansatz
abschneiden, Artischocken-
spitze abschneiden, Heu
entfernen u.
gleich mit Zitronensaft
beträufeln)
dazugeben
angießen und garen.
Würzen mit:

Gesamt: 995,1 kcal : 4 = 249 kcal
: 5 = 199 kcal