

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

ZucchiniGemüse

130 g Netto Porree

20 g ungeh. Pflanzenmarg.

160 g Netto rote Paprika

250 g Netto Zucchini

250cm³ Gemüsebrühe

100 cm³ Milch (1,5%)

Pfeffer weiß

geh. Petersilie

i. halbe Ringe geschnitten

u. in

andünsten

vierteln, achteln u. in schmale
Streifen schneiden zufügen, mit

dünsten dann

stifteln u. mit dünsten

dann

angießen u.

alles gut verrühren mit

würzen u. mit

bestreut servieren.

Gesamt: 316,8 kcal : 4 = 79,2 kcal

Dazu: Zucchini schnitzel u. neue Kartoffeln