

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Gemüsepfanne

100 g Netto Zwiebeln
40 g ungeh. Pflanzenmarg.
325 g Netto Gelbe Rüben

275 g Netto Fenchel

125 cm³ Gemüsebrühe
125 cm³ Sahne
Pfeffer, weiß
geh. Petersilie
geh. Fenchelgrün

grob gewürfelt, in
andünsten,
grob gestiftelt hinzufügen,
durchmischen,
grob gewürfelt ebenfalls
hinzufügen, durchmischen,
und
angießen, abschmecken mit:
kurz dünsten und mit
und
servieren.

Gesamt: 835,05 kcal : 4 = 209 kcal
: 5 = 167 kcal