

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Krautgulasch

2 Ei Öl
1 Ei Wasser

140 g Netto Zwiebeln, gewürfelt
575 g Netto Weißkraut

160 g Netto grüne Paprika
290 g Netto Tomaten
je 1 rote u. grüne
Paprika = 450 g Netto

1 Gemüsebrühwürfel
¼ l Wasser
2 TL Paprika edelsüß

Thymian
Abger. von ½ unbeh. Zitrone
20 g Vollkornmehl
100 cm³ saure Sahne
100 cm³ Magerjoghurt
geh. Petersilie

und
in einen großen Topf geben
und
darin glasig dünsten. Dann
kleingeschnitten dazugeben,
andünsten,
in Streifen geschnitten und
würfeln, **oder**

unter das Kraut mischen.
Würzen mit:

und
angiessen,
dazugeben, ca. 15 Min.
dünsten.
Zum Schluss abschmecken
mit:

unterrühren und
oder
mit
bestreut servieren.

Gesamt: 614,3 kcal : 4 = 154 kcal (m. saurer Sahne)

529,3 kcal : 4 = 132 kcal (m. Magerjoghurt)

27,65 g Ballaststoffe : 4 = 6,9125 g B. (m. Paprika + Tomaten)

29,10 g Ballaststoffe : 4 = 7,275 g B. (m. roten + grünen Paprika)