

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Gemüsepfanne (kalorienarm)

100 g Netto Zwiebeln	grob gewürfelt, in
20 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten,
325 g Netto Gelbe Rüben	grob gestiftelt hinzufügen,
	durchmischen,
275 g Netto Fenchel	grob gewürfelt ebenfalls
	hinzufügen, durchmischen,
125 cm <sup>3</sup> Gemüsebrühe	und
125 cm <sup>3</sup> Milch (1,5 %)	angießen, abschmecken mit:
Pfeffer, weiß	kurz dünsten und mit
geh. Petersilie	und
geh. Fenchelgrün	servieren.

Gesamt: 363,15 kcal : 4 = 91 kcal  
: 5 = 73 kcal