Birgit Giess
Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Maronengulasch

500 g Netto sehr kl. Zwiebeln	evtl. halbieren u. vierteln in
2 El kaltgepr. Olivenöl	anbraten
550 g Netto festkochende Kartoffeln	und
100 g Netto Gelbe Rüben	würfeln, zugeben und 10 Min. mitdünsten,
1 Knoblauchzehe, durchgepresst	hinzufügen, sowie
400 g Netto Maronen, gegart	
500 cm^3 Gemüsebrühe	würzen mit:
Thymian, getr.	
Pfeffer schwarz	ca. 10 Min. garen mit
50 cm^3 Sahne	verfeinern u. mit
geh. Peters.	bestreut servieren.

Gesamt: 1701,5 kcal : 4 =425 kcal (mit Sahne)
: 5 = 340 kcal
: 6 = 284 kcal
1570,5 kcal : 4 = 393 kcal (mit Milch1,5 %)
: 5 = 314 kcal
: 6 = 262 kcal
1547 kcal : 4 = 387 kcal (ohne Sahne bzw. Milch)
: 5 = 309 kcal
: 6 = 258 kcal

Variation: zusätzl. 200 g Netto Rosenkohl =
= 62 kcal : 4 = 15,5 kcal
: 5 = 12,4 kcal
: 6 = 10,3 kcal