

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Shiitake-Tofu-Panne

350 g Tofu

in 4 Scheiben schneiden
und mehrere Stdn. in
marinieren.

Sojasauce

150 g Netto Zwiebeln

2 El kaltgepr. Olivenöl

1 Knoblauchzehe

würfeln u. in

andünsten

durchgepresst hinzufügen,
mit andünsten, nach u. nach
hinzufügen:

150 g Netto Shiitakepilze
grob zerkl.

dann den gewürfelten Tofu

200 g Netto rote, grüne u.
gelbe Paprika

gewürfelt

150 g Netto Porree

i. halbe Ringe

250 cm³ Gemüsebrühe

und

100 cm³ Milch, 1,5%

angiessen, kurz garen.

Würzen:

Sojasauce (v. d. Marinade)

Pfeffer, schwarz

Gesamt: 673,5 kcal : 4 = 168 kcal

: 5 = 135 kcal (m. 1 Stück Vollkornbrot als
Imbiss)

Dazu: Naturreis 100 g / 343 kcal

1 Port. = 40 g (137 kcal) Rohgewicht = gekocht u. gut
abgetropft = 145 g

Beispiel: ¼ Shiitake-Tofu-Pfanne = 168 kcal

40 g Naturreis = 137 kcal
305 kcal