

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Gurkengemüse

2 Salatgurken	schälen, längs halbieren, Kerne m. einem Löffel heraus- kratzen.
600 g Netto Gurkenfleisch	quer in dicke Scheiben schneiden.
100 g Netto Zwiebel	würfeln u. in
20 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten, Gurkenstücke da- zugeben u. einige Minuten darin andünsten.
1 Pr. Zucker, jod. Meersalz, Pfeffer weiß	Würzen:
100 cm ³ Rotwein oder	mit
100 cm ³ Gemüsebrühe	angiessen u. zum Schluss
100 g Crème fraîche	unterrühren. Bei milder Hitze
geh. Dill	kurz dünsten, mit bestreut servieren.

Gesamt: 696,4 kcal : 4 = 174,1 kcal (m. Rotwein)
628,4 kcal : 4 = 157,1 kcal (m. Gemüsebrühe)

Dazu: Kartoffeln u. Fischfilet

Beispiel: 150 g Salzkartoffeln : 105 kcal

125 g Seelachsfilet, natur : 100 kcal
gebraten

1 Port. Gurkengemüse : 157 kcal
362 kcal