

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Zwiebel-Apfel-Gemüse

350 g Netto Zwiebeln, in Spalten in
30 g ungeh. Pflanzenmarg glasig dünsten, sodann
350 g Netto Äpfel, mit Schale, hinzufügen, kurz dünsten,
in Spalten mit
1/4 l Gemüsebrühe aufgiessen, garen bis die
Apfelspalten weich sind, aber
nicht zerfallen.
Würzen mit:

Soja-Sauce
Pfeffer schwarz

Gesamt: 524 kcal : 4 = 131 kcal

Dazu: Kartoffeln u. Fischfilet

Beispiel: 150 g Salzkartoffeln : 105 kcal

125 g Seelachsfilet, natur : 100 kcal

gebraten

1 Port. Zwiebel-Apfel-Gemüse : 131 kcal

336 kcal