

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Wirsing-Topinambur-Gemüse

125 g Netto Zwiebeln	gewürfelt in
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten u.
130 g Netto Gelbe Rüben	und
230 g Netto Topinambur	gewürfelt (gut gewaschen u. gebürstet oder dünn geschält) dazugeben, kurz dünsten sodann
300 g Netto Wirsing	kleingeschnitten dazugeben, dünsten u. mit
300 cm ³ Gemüsebrühe	angiessen u. kurz garen. Abschmecken mit:
Pfeffer, weiss	u. mit
geh. Peters.	bestreut servieren.

Gesamt:

448,7 kcal : 4 = 112 kcal / 40,5 g Ballastst. : 4 = 10 g Ballastst.
: 5 = 90 kcal / : 5 = 8,1 g Ballastst.

Dazu: Salzkartoffeln u. Tofuschnitzel
oder Grünkernbratlinge
oder Tofu-Bratlinge

Hinweis: vorbeugend gegen Blähungen Kräuter, wie Kümmel
verwenden