

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Frühlingszwiebel-Gemüse

10 g ungeh. Pflanzenmarg.  
1 El kaltgepr. Olivenöl  
300 g Netto Frühlingszwiebeln

und  
erhitzen und  
i. schräge Streifen  
geschnitten, dazu geben u.  
dünsten, sodann

200 g gekeimte Sprossen  
(Sojabohnen u.  
oder: Linsen, Kichererbsen  
u. ä.)

dazu geben, dünsten

200 cm<sup>3</sup> Gemüsebrühe  
1 Mango (= 250 g Netto)

angiessen, sodann  
m. einem Sparschäler schälen,  
Fruchtfleisch v. Stein schneiden  
u. in schräge Portionsstückchen  
hinzufügen, würzen:

1 Msp. Sambal Oelek  
etwas Zitronensaft  
½ TI Apfeldicksaft

geh. Schnittlauch  
20 g Kokosflocken

Mit  
und  
bestreut servieren.

Gesamt: 721,9 kcal : 4 = 180 kcal  
19,55 g Ballaststoffe : 4 = 4,89 g Ballaststoffe

Dazu: z. B. Thymian-Reisbratlinge  
oder: Tofuschnitzel