

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Wirsingpfanne mit Amaranth

200 g Netto Zwiebeln	gewürfelt und
2 Knoblauchzehen, durchgepr.	in
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten
200 g Amaranth	unterrühren
1 l Gemüsebrühe	angiessen u. b. milder
	Hitze zugedeckt 10 Min. garen,
	dann
300 g Netto Wirsing	kleingeschnitten hinzufügen u.
	zugedeckt ca. 10 Min. garen,
	sodann
100 g Netto rote Paprika	und
300 g Netto Zucchini	gewürfelt dazugeben u.
	noch 10 Min. garen.
	Würzen:
Pfeffer, schwarz	
	und mit
geh. Petersilie	bestreut servieren.

Gesamt: 1222,6 kcal : 4 = 306 kcal

: 5 = 245 kcal

: 6 = 204 kcal