

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Tofupfanne, japanisch

125 g Netto Zwiebeln	halbieren, 1–2 mal längs durchschneiden u. dann in Scheiben u. in
30 g ungeh. Pflanzenmarg	andünsten,
160 g Tofu, Geschmacksrichtung: „Japanische Bratfilets“ v. d. Fa. „Taifun“	würfeln und mit andünsten, sodann
400 g Netto Weisskraut	kleingeschnitten zufügen, umrühren, etwas andünsten und
200 g Netto rote u. grüne Paprika	vierteln u. in Streifen schneiden, sodann
500 cm ³ Gemüsebrühe	angiessen, kurz garen, würzen:
Pfeffer, weiss, Sojasauce	mit
geh. Petersilie	bestreut servieren.

Gesamt: 583,6 kcal : 4 = 146 kcal
22,25 g Ballastst. : 4 = 5,56 g Ballastst.

Variation: mit gekeimten Sonnenblumenkernen bestreut servieren

Dazu: Naturreis