

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Basilikumtofu-Pfanne

100 g Netto Zwiebeln	gewürfelt, in
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten,
330 g Netto Zucchini	halbieren, evtl. vierteln u.
	in Scheiben schneiden,
	mit andünsten,
	sodann
290 g Netto Fenchel	kleingeschnitten zufügen,
	mit andünsten,
1 P. (200 g) Basilikum-Tofu	gewürfelt, zufügen
(v. d. Firma „Taifun“)	durchmischen,
1/4 l Gemüsebrühe	angiessen,
	würzen:
Pfeffer, weiss	
	Mit
geh. Fenchelgrün/ geh. Basilikum	
/ geh. Petersilie	bestreut servieren.

Gesamt: 562 kcal : 4 = 140 kcal

Dazu: 160 g Naturreis = 555,2 kcal : 4 = 139 kcal