Birgit Giess
Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

http://www.gesunde-rezepte.de

Weißkraut-Topinambur-Pfanne

150 g Netto Zwiebeln	und
1 Knoblauchzehe	gewürfelt, in
2 El kaltgepr. Rapsöl	glasig andünsten
370 g Netto Weißkraut	kleingeschnitten hinzufügen, mit andünsten, sodann
120 g Netto Topinambur	und
200 g Netto Gelbe Rüben	ebenfalls kleingeschnitten, mit andünsten, nach und nach
500 cm^3 Gemüsebrühe	und
100 cm^3 Sahne	angiessen, kurz garen
	würzen:
Pfeffer, weiß	
Petersilie gehackt	

Gesamt: 735,8 kcal : 4 = 184 kcal
: 5 = 147 kcal

35,12 g Ballaststoffe : 4 = 8,78 g Ballaststoffe
: 5 = 7,02 g Ballaststoffe

Dazu: Salzkartoffeln

Menüvorschlag: zuletzt Lachsfilets oben auf die Gemüsepfanne legen (säubern, säuern, salzen u. pfeffern) Deckel der Pfanne auflegen und im Dampf garen.

o d e r : vorbereitete Garnelen auf der Gemüsepfanne verteilen, Deckel der Pfanne auflegen, kurz mitgaren.