

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Weißkraut-Topinambur-Pfanne mit Tofu

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 150 g Netto Zwiebeln            | und  |
| 1 Knoblauchzehe                 | gewürfelt, in  |
| 2 El kaltgepr. Rapsöl           | glasig andünsten   |
| 370 g Netto Weißkraut           | kleingeschnitten hinzufügen,<br>mit andünsten, sodann          |
| 120 g Netto Topinambur          | und  |
| 200 g Netto Gelbe Rüben         | ebenfalls kleingeschnitten,<br>mit andünsten,<br>nach und nach |
| 500 cm <sup>3</sup> Gemüsebrühe | und  |
| 100 cm <sup>3</sup> Sahne       | angiessen, kurz garen<br>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 Ballaststoff

Variation: Zuletzt 200 g Basilikum-Tofu, gewürfelt mit unterheben  
100 g Basilikum-Tofu = 217 kcal

Dazu: Salzkartoffeln