Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

http://www.gesunde-rezepte.de

Weißkrautpfanne

mit Süßkartoffeln und Basilikumtofu

100 g Netto Zwiebeln	gewürfelt in
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	glasig andünsten
480 g Netto Weißkraut	zerkleinert hinzufügen, kurz andünsten
200 g Netto Süßkartoffeln (geschält)	gewürfelt mitdünsten,
½ l Gemüsebrühe	angiessen, durchrühren
200 g Basilikumtofu (v.d. Fa.“ Taifun“)	gewürfelt unterrühren, mit
etwas Pfeffer, weiß	würzen und mit
geh. Petersilie	bestreut servieren.

Gesamt: 1040 kcal : 4 = 260 kcal
: 5 = 208 kcal
23,4 g Ballaststoffe : 4 = 5,85 g Ballaststoffe
: 5 = 4,68 g Ballaststoffe

Variation: 100 cm^3 Sahne zuletzt m. angiessen
= 309 kcal : 4 = 77,25 kcal
oder: 100 cm^3 Milch, 1,5 % Fett
= 47 kcal : 4 = 11,75 kcal

Dazu: Salzkartoffeln (100 g = 70 kcal/2,1 g Ballaststoffe)