

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Scampi mit Ananas

125 g Netto Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
20 g ungeh. Pflanzenmarg.  
400 g Netto frische Ananas,  
in Stückchen  
1/8 l Ananassaft  
3 El Limettensaft

1 Tl Speisestärke

jod. Meersalz, Pfeffer, weiß  
Cayennepfeffer  
400 g Scampi

jod. Meersalz, Pfeffer, weiß  
Curry

und  
fein würfeln und in  
glasig dünsten,  
zufügen, sodann  
und  
dazugeben, kurz garen,

in wenig kaltem Wasser  
glattrühren u.  
zugeben, aufkochen  
würzen:

und zuletzt  
zugeben u. kurz garen  
würzen:

Gesamt: 1000 kcal : 4 = 250 kcal  
8,25 g Ballaststoffe : 4 = 2,06 g Ballaststoffe

Dazu: Naturreis