

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Brennesselgemüse

110 g Netto Zwiebeln 2 El kaltgepr. Rapsöl	in halbe Ringe schneiden u. in glasig dünsten
Brennesselblätter (ca. 2 Hand voll)	frisch gewaschen hinzufügen u. zusammenfallen lassen, dann
200 g Netto Spinatblätter (Blattspinat)	etwas kleingerissen (wenig nötig) hinzufügen u. zusammenfallen lassen, zuletzt
½ Bd. Bärlauchblätter	grob geschnitten mit unterheben, würzen:
jod. Meersalz Pfeffer, schwarz Muskatnuß, frisch gerieben	
120 g Netto Tomatenwürfel Gänseblümchenblüten	zuletzt unterheben u. mit garniert servieren.

Gesamt: 305,2 kcal : 4 = 76,3 kcal

(keine Daten für Bärlauch!)

11,48 g Ballaststoffe : 4 = 2,87 g Ballaststoffe

(keine Daten für Bärlauch!)

Dazu: Fischfilet (z. B. Wildlachs) oder Scampi und Salzkartoffel