

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Bohnenpfanne

400 g Netto breite Bohnen	in Stückchen geschnitten in Salzwasser garen.
80 g Netto Zwiebeln	in Achteln geschnitten, in
2 El kaltgepr. Rapsöl	andünsten, sodann
300 g Netto Fenchel	grob geschnitten zufügen. Zuletzt d. gegarten Bohnen zufügen und
¼ l Gemüsebrühe	angiessen, alles mischen, zuletzt
170 g Netto kleine Tomaten	vierteln kurz mitgaren mit
Pfeffer, schwarz a.d. Mühle	würzen u. mit
geh. Petersilie	und
geh. Fenchelgrün	bestreut servieren.

Gesamt: 426,3 kcal : 4 = 107 kcal  
: 5 = 85 kcal

27,74 g Ballaststoffe : 4 = 7 g Ballaststoffe  
: 5 = 5,5 g Ballaststoffe

Dazu: 250 g Halloumi (Grillkäse aus Kuh-, Ziegen- u. Schafmilch)  
i. Scheiben geschnitten, m. Kräutersalz gewürzt u. gegrillt  
und Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln