

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Tofu-Mandel-Sesam-Pfanne

100 g Netto Zwiebeln	in halbe Ringe schneiden mit
3 Knoblauchzehen, fein geh.	in
3 El Bratöl m. Buttergeschmack (z. B.: v. d. Fa. Egle)	glasig andünsten,
200 g Netto Pfifferlinge	geputzt, halbiert, evtl. geviertelt, dazugeben
200 g Netto Zucchini	halbiert, geviertelt, i. Scheiben schneiden, hinzufügen, durch- mischen, andünsten und
175 g Netto rote Paprika	vierteln u. i. Streifen geschnitten hinzufügen, alles vorsichtig durchmischen, zuletzt
200 g Tofu-Mandel-Sesam	gewürfelt zufügen,
125 cm ³ Gemüsebrühe	angießen, würzen mit:
Paprika, edelsüß	und
Pfeffer, weiß	mit
Basilikumblättchen	oder
geh. Schnittlauch	bestreut servieren.

Gesamt: 778,5 kcal : 4 = 195 kcal

20,7 g Ballaststoffe : 4 = 5,18 g Ballaststoffe

dazu: Salzkartoffeln