

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Tomatenragout

100 g Netto Zwiebeln  
2 El kaltgepr. Olivenöl  
160 g Netto feingeh.  
Auberginenfleisch  
500 g Netto Tomaten  
¼ l Gemüsebrühe

Pfeffer schwarz  
grob geh. Salbei

gewürfelt in  
mit

anschwitzen,  
würfeln, dazugeben,  
angießen,  
würzen:

Gesamt: 335,2 kcal : 4 = 84 kcal  
: 5 = 67 kcal