

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Chin. Reispfanne

100 g Schweinefilet  
10 g ungeh. Pflanzenmarg.  
100 g Netto Staudensellerie

etwas Wasser

40 g Naturreis (Rohgewicht),  
gekocht,  
chin. Gewürzmischung  
Sojasauce  
gek. Mungbohnen (40 g ungek. gewogen),

geschnetzelt, in  
anbraten.  
in Scheibchen schneiden u.  
zusammen mit  
zum Fleisch geben.  
Kurz dünsten.

dazugeben, würzen mit:  
und  
Mit  
bestreut servieren.

Gesamt: 458 kcal / für 1 Person  
4,58 g Ballaststoffe