

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

Steckrübenpfanne

135 g Netto Zwiebeln
40 g ungeh. Pflanzenmarg.

würfeln und in
glasig dünsten.

700 g Netto Steckrüben
385 g Netto Kartoffeln

und
stifteln, nach und nach
zugeben, andünsten, mit
aufgießen, knapp 20 Min.
bei milder Hitze garen.

400 cm³ Gemüsebrühe

Würzen mit:

Pfeffer, weiß
wenig Apfeldicksaft

Dann
und
vorsichtig unterrühren.

200 cm³ Sahne
4 TI Crème fraîche

Servieren mit:
und

Kürbiskernen
geh. Petersilie

Gesamt: 1600 kcal : 6 = 267 kcal
: 8 = 200 kcal