

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Ungarisches Kürbisgemüse

1000 g Netto Kürbis	grob raffeln.
125 g Netto Zwiebeln	würfeln und in
50 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten,
150 g Crème fraîche	und
1 El Tomatenmark	dazugeben, mit
jod. Meersalz	und
2 El Paprika, scharf	würzen. Etwas einkochen lassen. Kürbis unterrühren u. 5 Min. mitschmoren.
1 Bd. Dill	hacken und unterheben,
1 El Obstessig	mit abschmecken.

Gesamt: 1220 kcal : 4 = 305 kcal