

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Hirse-Gelbe-Rüben-Pfanne mit Petersiliensauce

200 g Netto Zwiebeln
20 g ungeh. Pflanzenmarg.
400 g Netto Gelbe Rüben
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Hirse

½ l Gemüsebrühe

30 g ungeh. Pflanzenmarg.
30 g Hirsemehl

¼ l Gemüsebrühe
125 cm³ Sahne

2 Bund glatte Petersilie

jod. Meersalz
Muskat
etwas Zitronensaft

fein gewürfelt in
leicht erhitzen, sodann
gewürfelt, dazugeben, ebenso
in feine Ringe geschnitten, und
unterrühren, alles leicht an-
dünsten, mit
aufgießen und zugedeckt bei
milder Hitze 20 Min. garen.

Für die Sauce:
aufschäumen lassen,
unter Rühren darin an-
schwitzen, mit
und
aufgiessen u. 10 Min.
zugedeckt b. milder Hitze
kochen lassen.

sehr fein wiegen und unter-
ziehen, würzen mit:

Gesamt: Hirsepfanne: 1064,4 kcal : 4 = 266,1 kcal

Petersiliensauce: 724 kcal : 4 = 181 kcal