

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Topinambur-Ragout m. Tofu

350 g Tofu

Sojasauce

100 g Netto kl. Zwiebeln

2 El kaltgepr. Sesamöl

180 g Netto Pilze (Cham-
pignons u./od. Egerlinge,
Austernpilze)

in Scheiben schneiden und
über Nacht in
marinieren (im Kühlschrank).
d. Länge nach achteln u. in
glasig anbraten
blättrig geschnitten mitbraten,
den Tofu in Streifen
geschnitten ebenfalls mitbraten.

325 g Netto Topinambur

¼ l Gemüsebrühe

1 Limette, ungespr.

100 cm³ Sahne

Thymian

Limettensaft

Sojasauce (v. d. Marinade)

(gewaschen evtl. hauchdünn
geschält) längst halbieren, i.
Scheiben geschnitten mitbraten,
angiessen, garen, Zesten v.
zufügen
angiessen, würzen mit:
abschmecken mit
und

Gesamt: 954 kcal : 4 = 239 kcal

: 5 = 191 kcal

Dazu: Vollkorntoastbrot oder
kl. Salzkartoffeln oder
Vollkornspätzle oder
Vollkornsemmelknödel