

Birgit Giess

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

Soja-Gulasch

100 g Soja-Würfel	mit
$\frac{3}{4}$ l kochendem Wasser	übergießen u.
1 Tl gekörnte Brühe	unterrühren und
– ca. 20 Min. quellen lassen –	dann abgiessen, gut abtropfen lassen.
– Einweichwasser auffangen! –	Die Sojawürfel in
20 g ungeh. Pflanzenmarg.	anbraten,
250 g Netto Zwiebelringe	mit anbraten, sodann
200 g Netto grüner Paprika	geachtelt u. quer i. kl. Streifen geschnitten, dazugeben.
	Zuletzt
400 g Netto Tomaten, gewürfelt	dazugeben, durchmischen u. m. etwas Einweichwasser aufgiessen, kurz garen
	Würzen mit:
jod. Meersalz (<u>wenig!</u>)	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüss	binden mit:
20 g Weizenvollkornmehl	einmal aufkochen u. ganz kurz leise köcheln lassen u. zuletzt
100 cm ³ saure Sahne (od. 100 cm ³ Magerjoghurt)	unterrühren.

Gesamt: 812,8 kcal : 4 = 203,2 kcal (m. saurer Sahne)
727,8 kcal : 4 = 181,95 kcal (m. Magerjoghurt)
34,84 g Ballaststoffe : 4 = 8,71 g Ballaststoffe

Dazu: Vollkornnudel oder Vollkornsemmelknödel
1 Port. Vollkornnudel = 30 g (Rohgewicht) = 118 g gekocht
1 Port. = 97,5 kcal (2,4 g Ballaststoffe)