Birgit Giess
Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Fenchelgemüse

130 g Netto kleine Zwiebeln	achteln und in
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten, sodann
300 g Netto Fenchel	in dicke Scheiben u. dann i. Streifen geschnitten hinzu–fügen, mitdünsten und
300 g Netto Tomaten	achteln, dazugeben, alles durchrühren dünsten und
¼ l Gemüsebrühe	angiessen u. kurz garen
	würzen:
Pfeffer, weiss	und mit
geh. Fenchelgrün	bestreut servieren.

Gesamt: 361 kcal	: 4 = 90,25 kcal
	: 5 = 72,20 kcal
9,84 g Ballaststoffe	: 4 = 2,46 kcal
	: 5 = 1,97 g Ballaststoffe

Dazu: Salzkartoffeln und Hirsebratlinge
oder: Naturreis und Lachsfilet, natur gebraten