

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Wildgemüse

100 g Netto Zwiebeln
40 g ungeh. Pflanzenmarg.

gewürfelt, in
andünsten, sodann

600 g Netto Spinatblätter,
Brennesselblätter, Giersch-
blätter u. Beinwellbl.
(geputzt u. gewaschen)

in Stücke reißen und
hinzufügen,
zusammenfallen lassen und
würzen mit:

jod. Meersalz., Pfeffer schwarz
Muskat
etwas Gemüsebrühe

evtl.
angiessen

Gesamt: 406,9 kcal : 4 = 101,7 kcal

Dazu: Spargel u. neue Kartoffeln