

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Tofu-Rosso-Pfanne

125 g Netto Zwiebeln	grob zerkleinern, in
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten,
200 g Tofu-Rosso	würfeln, zugeben
(v. d. Fa. Taifun)	
200 g Netto rote, grüne	achteln, i. Streifen
u. gelbe Paprika	schneiden, zufügen
	alles durchrühren,
	sodann
580 g Netto Tomaten	gewürfelt zufügen,
(ersatzweise 2 kl. Dosen Tomaten)	sodann
	angiessen, würzen:
250 cm ³ Gemüsebrühe	
Paprika edels., Pfeffer schw.	

Dazu: Vollkornnudeln

Gesamt: 833,2 kcal : 4 = 208,30 kcal