

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Ananas-Gemüse

600 g Netto Ananas	in Stückchen schneiden und in
30 g Butter	ca. 5 Min. anbraten, abschmecken mit,
2 Ei Dijonsenf mit Honig jod. Meersalz Curry	
200 cm <sup>3</sup> Sahne	mit ablöschen u. etwas einkochen lassen.

Gesamt: 1174,2 kcal : 4 = 294 kcal  
                                      : 5 = 235 kcal

9 g Ballaststoffe : 4 = 2,25 g Ballaststoffe  
                                      : 5 = 1,80 g Ballaststoffe

Paßt zu: gebr. Fischfilet m. Naturreis  
Beispiel:

40 g Naturreis (338 kcal):	135,2 kcal
180 g Seelachsfilet, natur (81 kcal):	145,8 kcal
5 g ungeh. Pflanzenmarg. (722 kcal):	36,1 kcal
1/5 Ananas-Gemüse:	<u>235,0 kcal</u>
	552,1 kcal