

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Bohnen-Garnelen-Pfanne

250 g Netto grüne Bohnen (i. Stücke schneiden)	in Salzwasser garen
300 g Netto Kartoffeln, fest- kochend	in Salzwasser garen
160 g Netto Vollkorn-Tagliatelle	in Salzwasser garen
80 g Netto Zwiebel	halbieren u. in Segmente schneiden
2 – 4 Knoblauchzehen	d. Länge nach vierteln, beides in
3 El kaltgepr. Olivenöl	anbraten, die gekochten Kartoffelspalten hinzufügen, braten, sodann die gegarten Bohnen unterheben, zuletzt
250 g Netto Grönland- - Garnelen, gekocht (i. Zitronensaft mariniert)	m. d. Zitronensaft unterheben, würzen:
jod. Meersalz	kurz mit erhitzen.
Pfeffer, schwarz a.d. Mühle	Die abgetropften Tagliatelle unterheben u. mit
geh. Petersilie	bestreut servieren.

Gesamt: 1364 kcal : 4 = 341 kcal
: 5 = 273 kcal

26,84 g Ballaststoffe : 4 = 6,71 g Ballaststoffe
: 5 = 5,37 g Ballaststoffe