

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Bohnen-Tofu-Pfanne

400 g Netto grüne Bohnen	in Stücke schneiden u. in Salzwasser garen.
100 g Netto Zwiebel	und
1 Knoblauchzehe	fein würfeln und in
2 Ei kaltgepr. Rapsöl	glasig andünsten
420 g Netto Tomaten, gewürfelt	hinzufügen, untermischen, kurz mitdünsten
¼ l Gemüsebrühe	angiessen und
20 g Tomatenmark	unterrühren. Die abgetropften Bohnen zufügen und
200 g Tofu Rosso	in Würfel geschnitten und
geh. Petersilie	darüber streuen
Pfeffer schwarz, aus d. Mühle	würzen:
Paprika edelsüß	

Gesamt: 892,2 kcal : 4 = 223 kcal

19,1 g Ballaststoffe : 4 = 4,8 g Ballaststoffe

Dazu: Naturreis