

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Bratpaprika-Gemüse

4 El kaltgepr. Olivenöl	in eine beschichtete Bratpfanne geben
2 Knoblauchzehen, fein gewürf.	hineingeben, sowie
50 g Netto Zwiebeln, grob gewürf.	glasig dünsten, sodann
200 g Netto Bratpaprika, im Ganzen	zufügen, immer wieder wenden, bis die Schoten rundum schöne Bratspuren zeigen, zuletzt zufügen:
100 g Netto Cherry-Tomaten, halbiert	kurz mit erhitzen, (sie sollen nicht zerfallen!) würzen mit:
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	

Gesamt: 442 kcal : 4 = 110,5 kcal
4,9 g Ballaststoffe : 4 = 1,23 g Ballaststoffe

Dazu: Naturreis und gebr. Lachsfilet