



Chinapfanne

250 g Putenschnitzel

10 g Öl (1 EL)

800 g Chinagemüse (Fertigmischung oder Zucchini, Paprika, Karotten, Zwiebeln, Weißkohl, Sprossen...)

1 TL kalorienreduzierte Aprikosenkonfitüre

100 ml braune Grundsauce oder Wasser

Chinagewürz, Curry, Sojasauce etwas Salz, Pfeffer

China

Die Putenschnitzel in Streifen schneiden und mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. In heißem Öl anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Das Gemüse vorbereiten, in Streifen schneiden, ebenfalls anbraten, bis es Farbe annimmt und mit der Sauce oder etwas Wasser ablöschen.

Die Marmelade und das Fleisch zugeben, abschmecken und eventuell mit den Sprossen oder den gehackten Nüssen garnieren.

1 Portion enthält:
161 kcal
0 BE
8* g KH
5 g Ba
5 g F
19 g EW

Sie können dieses Gericht auch ohne Fleisch zubereiten und erhalten somit ein schmackhaftes vegetarisches Gericht.



Gnocchi di ricotta

350 g Spinat

200 g trockenen Magerquark

100 g Parmesan

2 kleine Eier

30 g Mehl

2 l Fleischbrühe

Muskat

etwas Salz, Pfeffer

Italien

Den frischen Spinat putzen, waschen und ohne Zugabe von Wasser in einem großen Topf erhitzen bis die Blätter weich sind. Nach dem Abkühlen zerkleinern und in einem Tuch gut auspressen.

In einer Schüssel den Spinat mit dem Quark, dem Parmesankäse, den Eiern, dem Mehl und den Gewürzen vermengen, so dass ein fester Teig entsteht.

Die Fleischbrühe erhitzen und mit einem Löffel Klößchen in die Brühe abstechen.

Die Klößchen ca. 10 Minuten ziehen lassen und mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

1 Portion enthält:
233 kcal
0,5 BE
8 g KH
3 g Ba
13 g F
22 g EW

