



Für jedes Unternehmen
der passende Baustein.




Hauptspeise/ Zwischenmahlzeit:

Pfiffige Gemüsepfanne mit Getreide, Fleisch und Salbei

Gekochtes Getreide Getreidekörner abspülen und mit reichlich Wasser aufkochen. Die Körner 30 Minuten köcheln lassen, dann weitere 15-20 Minuten ziehen lassen.

TIPP: Die Körner müssen aufgeplatzt sein!

Fleisch in kleine Stückchen schneiden und in der Pfanne mit wenig Öl scharf anbraten. Anschließend auf einem Teller zwischenlagern.

Gemüse nach Ernährungsplan mit dem Gemüseschäler in lange breite Streifen oder mit einem Messer in feine Streifen schneiden und in der Pfanne leicht anbraten und erwärmen.

Frische Kräuter grob hacken und dazugeben.

Anrichten: Gemüse auf einen Teller geben, die Getreidekörner darüber geben und das Fleisch zuletzt auflegen.

TIPP: Als Getreide-Ersatz bietet sich auch ein Süß-/ Kartoffel-Brei an. Dazu halb normale Kartoffeln und Süßkartoffeln kochen, pürieren/ stampfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wer Kohlenhydrate einsparen möchte, kann einen Karottenbrei machen.