

Gemüse Rezepte

Bratwurst Mit Porreegemüse

Anzahl: 1 Portion

Gattung: Diabetes, Diät, Fleisch, Singles, Wurst

160 g Kartoffeln; geschält	Diät-Bindefix ohne Be-
Salz	- Anrechnung
200 g Porree; geputzt	weißer Pfeffer
5 g Öl	10 g Emmentaler; gerieben
50 g Bratwurst; kalorienreduziert	4 Essl. Wasser (1)

Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Porree waschen und in Ringe schneiden. Öl erhitzen und die Bratwurst darin rundherum braun braten. Herausnehmen und warm stellen.

Porree im Bratfett ca. 5 Minuten dünsten. Den Porree mit Wasser (1) ablöschen. Die Flüssigkeit mit etwas Diät-Bindefix binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse darüber streuen und schmelzen lassen.

Alles zusammen anrichten.