

Rezept der Woche

Gebratene Chicorée mit Zwiebeln, Champignons und Thymian

(4 Personen)

Zutaten:

- 4 Chicorée (400 g, 100 g pro Person)
- 1 Zwiebel (100 g)
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g Champignons (50 g pro Person)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 4 EL Balsamico Essig
- Pfeffer und Salz



Zubereitung:

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel ca. 2 Minuten anbraten.
- Knoblauch, klein geschnittene Champignons und Thymian hinzugeben und ca. 3 Minuten braten.
- Chicorée hinzufügen mit 4 EL Balsamico Essig und noch 2 Minuten weiterbraten.
- Pfeffer und Salz nach Geschmack hinzufügen.

Nährwerte pro Person:

- Gemüseportion: 1
- Eiweißportion: 0
- Kohlenhydrate: 5,5

Guten Appetit!

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77

oder

www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de
