

WALLISER VEGI POULETRAGOUT



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.70

Nährwert pro Rezept

75 Kcal, 1 g Fett, 9 g KH

Zutaten

5 g Sonnenblumenöl

120 g Kohlrabi, würfeln
(Statt Poulet)

20 g Zwiebeln, würfeln

25 g Karotten, würfeln

25 g Sellerie, würfeln

25 g Lauch, würfeln

15 g Aprikosen

50 g Pelati Tomaten

2 g Salz

2 g RedLine Raclette

1

Alles zusammen 10 Min. weich schmoren.