

Grundrezept Pfannengerichte

KOCHEN OHNE REZEPT

*Suppe, Fond
oder Würzsauce*



HITZEBESTÄNDIGES
*Sonnenblumen-
oder Rapsöl*



150-250 GRAMM
Gemüse

80-150 GRAMM
Eiweiß

50 – 80 GRAMM (TROCKENGEWICHT)
Kohlenhydrate



#dieesserwisser

150-250 GRAMM

Gemüse

- Gemüse der Saison je nach Gusto und Verfügbarkeit



80-150 GRAMM

Eiweiß

- Milchprodukte
- Fleisch
- Fisch
- Wurst
- Tofu (geräuchert oder natur)



HITZEBESTÄNDIGES

Sonnenblumen- oder Rapsöl



#diesserwisser
www.esserwissen.at



Suppe, Fond oder Würzsauce



50 – 80 GRAMM (TROCKENGEWICHT)

Kohlenhydrate

- Getreide bzw. Getreidereis gekocht (Dinkel, Einkorn, Gerste, Hafer, Hirse etc.), Getreidelaiabchen
- Nudeln gekocht, übrige Tortellini oder Ravioli
- Erdäpfel gekocht
- Knödeln gekocht



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

 LE 14-20
Ernährung ist das Leben

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete

