

Grundrezept Pfannengerichte

KOCHEN UND ZUBEREITEN

50 – 80 GRAMM (TROCKENGEWICHT)

Kohlenhydrate

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



HITZEBESTÄNDIGES

Sonnenblumen- oder Rapsöl



#dieesserwissen

Suppe, Fond oder Würzsauce



80 – 150 GRAMM

Eiweiß

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



150 – 250 GRAMM

Gemüse

- Gemüse der Saison je nach Gusto und Verfügbarkeit

