



Rezepte – Tipp: für 1 Person

Menu: Thon „Bamigoreng“

Zutaten:

150 Gramm Thon Naturell -abtropfen lassen
½ Zwiebel - rüsten und schneiden
2 Tassen (à 2 dl) „Bami“ Gemüse wenig Tomatenpüree
Kräuter nach Belieben ,Meersalz und Pfeffer

Beispiel: Karotten, Peperoni und Frühlingszwiebeln
diese klein schneiden

1 Tasse Glasnudeln oder Reismnudeln vorbereiten

Zubereitung:

1. Zwiebeln mit dem Gemüse kurz dünsten und mit einem guten Schluck Bouillon ablöschen sodass der Boden der Pfanne mit Flüssigkeit gedeckt ist. Auf kleiner Flamme dünsten bis Gemüse fast gar ist.
2. Den abgetropften und gut zerteilten Thon in das Gemüse geben und mit den Kräutern etwas Tomatenpüree sowie den Gewürzen würzen. Kurz weiter dämpfen.
3. Die vorbereiteten Nudeln in die Pfanne geben und nur noch durchmischen und heiß werden lassen.
4. Auf einem warmen Teller anrichten und etwas Koriander oder andere Kräuter darüber geben.

Portionen Berechnung Beispiel:

<u>1 Portion /</u>	<u>Protein</u>
<u>2 Portionen /</u>	<u>Gemüse</u>
<u>1 Portion /</u>	<u>Stärke</u>