

Mahlzeiten mit moderatem Kohlenhydratanteil

Hauptmahlzeit



Pesto-Forelle mit Tomatensalat und Ofenkartoffeln

Für 1 Person
Ca. 30 Minuten und 20 Minuten backen
1 grosse ofenfeste Form

Zutaten

- Butter für die Form
- Forelle und Ofenkartoffeln:
 - ganze Forelle, 200 g
 - Salz, Pfeffer
 - 2 EL Basilikumpesto (darin enthalten ca. 1 EL Öl und wenig Pinienkerne)
 - Zitronenscheiben
 - 200 g festkochende Kartoffeln, in dünnen Spalten
 - wenig Bratcrème
 - Salz
- Dip:
 - 20 g Crème fraîche
 - 10 g Basilikumpesto
- Tomatensalat:
 - ½ EL Essig
 - 1 EL Rapsöl
 - Salz, Pfeffer
 - 300 g bunt gemischte Tomaten, in Scheiben oder Spalten
 - ½ rote Zwiebel, in Spalten
 - Basilikum zum Garnieren
- 10 g Pinienkerne zum Garnieren, nach Belieben geröstet

> Lesen Sie bitte weiter auf der nächsten Seite.

Für wen und was?

- Geeignet für gesunde, normalgewichtige Personen, die sich wenig bewegen, und für gesunde, übergewichtige Personen, die drei- bis viermal pro Woche 30 bis 45 Minuten Sport treiben.
- Für eine ausgeglichene Energiebilanz.

Zusammensetzung der Hauptmahlzeit

- min. 300 g Gemüse, Salat, Pilze oder 150 g zuckerarmes Obst
- 200–250 g Milchprodukte oder 70–80 g Käse oder 200 g Fleisch oder Fisch oder 3 Eier
- 30–50 g Haferflocken oder eine Scheibe Vollkornbrot oder 200 g Kartoffeln oder 40–60 g Beilagen (ungekocht)
- 20–30 g Nüsse, Butter oder 2–3 EL Öl

Fortsetzung Rezept

Zubereitung

1. Pesto-Forelle: Forelle waschen und trocken tupfen. Innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Basilikumpesto und Zitronenscheiben füllen. In ausgebutterte Form legen.
2. Kartoffeln mit Bratcrème bepinseln, zusammen mit Forelle in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 15–18 Minuten backen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht entfernen lässt.
3. Dip: Crème fraîche mit Basilikumpesto mischen. Pinienkerne darüber streuen.
4. Salat: Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Tomaten und Zwiebel auf Teller anrichten, Sauce darüberträufeln, mit Basilikum garnieren.
5. Kartoffeln salzen, mit Forelle und Salat servieren. Mit Pinienkernen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie 767 kcal, Eiweiss 50g, Fett 46g, Kohlenhydrate 48g



Schweiz. Natürlich.



swissmilk