

Mahlzeiten mit moderatem Kohlenhydratanteil

Hauptmahlzeit



Rüebli mit Chicken-Nuggets und Kräuterquark

Für 1 Person
Ca. 30 Minuten

Zutaten

40 g feiner Maisgriess
Salz, Pfeffer, Curry
150 g Pouletbrüstchen, in Würfel geschnitten
30 g Bratbutter oder Bratcrème
75 g Halbfettquark
Salz, Pfeffer
¼ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
300 g Rüebli, gerüstet, in Stücke geschnitten

Zubereitung

1. Rüebli dünsten.
2. Mais und Gewürze mischen, Poulet darin wenden.
In Bratbutter bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten rundum goldbraun braten.
3. Quark würzen, Schnittlauch dazugeben.
4. Chicken-Nuggets mit Kräuterquark und Rüebli auf Teller anrichten.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 758 kcal, Eiweiss: 48 g, Fett: 36 g Kohlenhydrate: 52 g

Für wen und wofür?

- 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

- mind. 300 g Gemüse, Salat, Pilze oder 150 g zuckerarmes Obst
- 200–250 g Milchprodukt 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 oder Butter oder 2–3 EL Öl