

Mahlzeiten mit moderatem Kohlenhydratanteil

Hauptmahlzeit



Lauwarmes Sommergemüse mit Mozzarella und Teigwaren

Für 1 Person
Ca. 30 Minuten

Zutaten

40 g Vollkorn-Teigwaren
100 g Zucchini, gerüstet, längs halbiert, in Scheiben
200 g Peperoni, gelbe und/oder rote, gerüstet, in Streifen
½ Zehe frischer Knoblauch, in Scheiben
Etwas Puderzucker
Gebundenes Kräutersträusschen, z.B. Oregano, Rosmarin, Thymian
20 g Bratbutter oder Bratcrème
Salz, Pfeffer
30 ml Gemüsebouillon
Kräuter zum Garnieren
150 g Schweizer Mozzarelline

Zubereitung

1. Vollkorn-Teigwaren al dente kochen.
2. Zucchini, Peperoni, Knoblauch, Puderzucker und Kräutersträusschen in der heissen Bratbutter rührbraten, würzen. Mit Bouillon ablöschen, unter Rühren weiterbraten, bis das Gemüse knapp weich und die Flüssigkeit grösstenteils verdampft ist. Gemüse leicht auskühlen lassen, Kräutersträusschen entfernen.
3. Gemüse und Mozzarella anrichten, mit Kräutern garnieren. Teigwaren dazu servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 778 kcal, Eiweiss: 37 g, Fett: 51 g, Kohlenhydrate: 38 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