

Mahlzeiten mit hohem Kohlenhydratanteil

Hauptmahlzeit



Omeletten mit Gemüse-Hackfleisch-Füllung

Für 1 Person
Ca. 45 Minuten

Zutaten

Teig:

- 50 g Ruchmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 1,25 dl Milch (oder Milchwasser halb/halb)
- 10 g Butter

Füllung:

- 120 g Rinds-Hackfleisch
- 10 g Bratbutter oder Bratcrème
- 150 g Broccoli, gerüstet, in Röschen
- 100 g gelbe oder rote Peperoni, gerüstet, in Würfeln
- 100 g Tomaten, gerüstet, in Würfeln
- ½ Zwiebel, in Streifen
- 20 g Tomatenpüree
- Salz, Pfeffer
- Oregano

> Lesen Sie bitte weiter auf der nächsten Seite.

Für wen und was?

- Geeignet für gesunde, schlanke Personen, die mindestens viermal pro Woche 60 Minuten Sport treiben, um fit und schlank zu bleiben und die körperliche Leistungsfähigkeit zu optimieren.
- Für eine verdiente Extraportion Kohlenhydrate und Energie.

Zusammensetzung der Hauptmahlzeit

- min. 350 g Gemüse, Salat, Pilze oder 150 g zuckerarmes Obst
- 250 g Milchprodukte oder 80–100 g Käse oder 200–250 g Fleisch oder Fisch oder 3–4 Eier
- 50–60 g Haferflocken oder 2 Scheiben Vollkornbrot oder 300 g Kartoffeln oder 60–70 g Beilagen (ungekocht)
- 30 g Nüsse oder Butter oder 3 EL Öl



Schweiz. Natürlich.



swissmilk

Fortsetzung Rezept

Zubereitung

1. Teig: Mehl und Salz mischen. Ei und Milch verquirlen, zum Mehl dazugeben, zu einem glatten Teig verrühren. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
2. Füllung: Hackfleisch in der heissen Bratbutter anbraten. Hitze reduzieren, Gemüse, Zwiebel und Püree mitbraten. Falls nötig mit wenig Wasser ablöschen, würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze mindestens 20 Minuten schmoren.
3. Butter in beschichteter Bratpfanne erhitzen. Teig in 2 Portionen in die Pfanne geben, gleichmässig verlaufen lassen, bei mittlerer Hitze goldgelbe Omeletten backen.
4. Füllung auf die Omeletten geben, Omeletten aufrollen oder falten.

Nährwerte pro Portion:

Energie 803 kcal, Eiweiss 48 g, Fett 42 g, Kohlenhydrate 56 g



Schweiz. Natürlich.



swissmilk