

Vollkornspaghetti mit Tomaten-Gemüsesauce

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Vollkornspaghetti oder Spaghetti (ungekocht)
- 500 g Fleischtomaten oder 1 Dose passierte Tomaten
- 2 mittelgroße Zucchini oder 300 g alternatives Gemüse (Paprika, Möhren, etc.)
- 1 Zwiebel
- 200 g fettarmer Frischkäse mit 4% Fett
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

478 Kcal, 71 g Kohlenhydrate, 10 g Fett, 23 g Eiweiß

Zubereitung

Die Tomaten und die Zucchini waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Das Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebel glasig andünsten, die Tomaten und das Gemüse zugeben und bei geschlossenem Deckel und starker Hitze zunächst ca. 10 Minuten kochen lassen. Anschließend die Sauce ohne Deckel bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Frischkäse unterheben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti nach Packungsangabe zubereiten und mit der Sauce servieren.



Lauch-Käse-Hackpfanne mit Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Lauch
- 1 kg Kartoffeln
- 400 g fettreduziertes Rinderhackfleisch mit 5% Fett
- 200 g leichte Schmelzkäsecreme
- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Muskatnuss

Nährwerte pro Portion:

417 Kcal, 44 g Kohlenhydrate, 10 g Fett, 35 g Eiweiß

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Währenddessen Lauch in schmale Ringe schneiden. Das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten. Anschließend die Lauchringe hinzufügen und bei geschlossenem Deckel ca. 5–7 Minuten köcheln lassen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Muskatnuss würzen und weitere 5 Minuten ohne Deckel kochen. Zuletzt den Schmelzkäse unterheben und dann die Lauch-Pfanne mit den Kartoffeln auf einen Teller geben.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

