



1. Platz: Gemüse-Spaghetti

eingereicht von Sonja H.

für 2 Personen:

Zutaten:

1/2 Zwiebel,
2 Tomaten,
1 Dose Bohnen
1 Becher Sauerrahm
2 grüne Paprika
250 g Spaghetti

Zubereitung:

Die Spaghetti kochen. Etwas Öl in eine Pfanne geben. Die 1/2 Zwiebel, 2 Paprika und 2 Tomaten in Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Die abgetropften Bohnen und den Sauerrahm dazu geben. Etwa 20 Min. gar dünsten lassen und mit den Spaghetti verrühren.

Bewertung:

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungsweise: leicht
Geschmack: knackig, frisch und abwechslungsreich
Raffinesse: Kochlöffeln 5 von 5, wenn mit Vollkornspaghetti gekocht wird
pro Portion: 518 kcal, 94,4 g Kohlehydrate, 5,75 g Fett, 19,7 g Eiweiß
Ausgewogenheit: Frisches Gemüse, Hülsenfrüchte (eiweißreich, ballaststoffreich) und die Spaghetti am besten in der Vollkornvariante, was rotes, was grünes, was gelbes ist der Mix der unterschiedliches Vitamine, Sauerrahm ist die fettarme Variante der Sahnesauce. Ballaststoffe machen satt und regulieren den Blutzuckerspiegel, das ist gut, dann wird nicht so viel nebenbei gegessen.