

Köttbullar in Tomaten-Sahne- soße mit Vollkornnudeln



Zutaten (für 1 Portion):

- 80g Vollkornnudeln
- 1 Zwiebel (\cong 75g)
- 150g Köttbullar (z.B. von Dafgards)
- 200g Passierte Tomaten
- 50ml Rama Cremefine 7%
- 1 EL Rapsöl (\cong 5ml)

Zeitaufwand:

- Etwa 15 min

Zubereitung:

- 1) Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
- 2) Während die Soße hergestellt wird, Vollkornnudeln kochen.
- 3) Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl kurz anbraten (1min), Köttbullar hinzugeben und mit anbraten (10 min).
- 4) Passierte Tomaten und Rama Cremefine hinzugeben. Soße mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Geschmack würzen.
- 5) Nudeln mit in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten ziehen lassen.
- 6) Auf einem Teller anrichten.
- 7) Guten Appetit!

819 kcal 71,1g KH 36,9g E 40,7g F
große Portion



Köttbullar in Tomaten-Sahnesoße
mit Vollkornnudeln



588 kcal 49,8g KH 25,5g E 29,9g F
"normale" Portion



Köttbullar in Tomaten-Sahnesoße
mit Vollkornnudeln

Nährwerteangaben pro Portion (große Portion)

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Vollkornnudeln (80g)	280	51,2g	10,4g	2,2g
Zwiebel (75g)	21	3,7g	0,9g	0,2g
Passierte Tomaten (200g)	54	7,6g	3,6g	0,2g
Köttbullar (150g)	378	6,3g	21,0g	30,0g
Rama Cremefine 7% (50ml)	45	2,3g	0,5g	3,5g
Rapsöl (5ml)	41,4	0,0g	0,0g	4,6g
Total 1 Portion	819,4	71,1g	36,9g	40,7g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Nährwerteangaben pro Portion („normale“ Portion)

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Vollkornnudeln (50g)	175	32,0	6,5g	1,4g
Zwiebel (75g)	21	3,7g	0,9g	0,2g
Passierte Tomaten (200g)	54	7,6g	3,6g	0,2g
Köttbullar (150g)	252	4,2g	14,0g	20,0g
Rama Cremefine 7% (50ml)	45	2,3g	0,5g	3,5g
Rapsöl (5ml)	41,4	0,0g	0,0g	4,6g
Total 1 Portion	588,4	49,8g	25,5g	29,9g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de