

## Vollkornnudeln mit Gemüse und Schafskäse



### Zutaten (für 1 Portion):

- 2 mittelgroße Karotten ( $\approx$  etwa 150g)
- 1 mittelgroße Zucchini ( $\approx$  etwa 150g)
- 1 kleine Paprika ( $\approx$  etwa 100g)
- 1 Zehe frischer Knoblauch ( $\approx$  5g)
- 1 kleine Zwiebel ( $\approx$  etwa 50g)
- 1 EL Rapsöl ( $\approx$  10ml)
- 50g Vollkornnudeln (z.B. von Birkel)
- 50g Schafskäse natur (z.B. von Patros)  
Alternative: 70g Schafskäse light (z.B. von Patros)

### Zeitaufwand:

- Etwa 30 Minuten (schnibbeln und kochen)

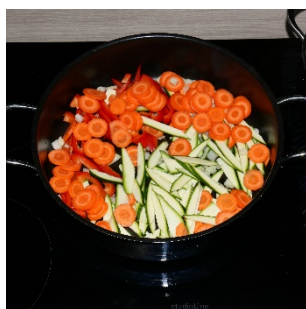
### Zubereitung:

- 1) Gemüse, Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne 10ml Rapsöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten (etwa 1 Minute). Das Gemüse hinzugeben und mit anbraten (etwa 10 Minuten). Zu Beginn empfiehlt es sich die Pfanne mit einem Deckel abzudecken, damit das Gemüse nicht zu trocken wird und schön durchgart.
- 2) Während das Gemüse anbrät, die Nudeln kochen und den Schafskäse in kleine Stücke schneiden. Anschließend die gekochten Nudeln mit in die Pfanne geben und noch zwei weitere Minuten anbraten.
- 3) Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern nach Geschmack würzen.
- 4) Auf dem Teller mit Schafskäse anrichten. Wer den Schafskäse warm mag, kann diesen auch noch kurz in die Pfanne geben.
- 5) Guten Appetit!

539 kcal 53,1g KH 20,1g E 24,1g F



Vollkornnudeln mit Gemüse und Schafskäse



### #ProTipp zum gesund essen auf der Arbeit

• Kochen Sie dieses Gericht am Abend und fühlen es in eine Vorratsdose. So können Sie es am nächsten Tag mit auf die Arbeit nehmen und dort einfach nur in der Mikrowelle warm machen.

### #ProTipp für mehr Protein

• Nutzen Sie statt „normalem“ Schafskäse die Light-Variante. Dann dürfen Sie auch 20g mehr davon essen.

### Nhrwerteangaben pro Portion

#### Mit „normalem“ Schafskäse

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiwei	Fette
Karotten (150g)	46,5	7,1g	1,4g	0,3g
Zucchini (150g)	30	3,3g	2,4g	0,6g
Paprika rot (100g)	43	6,4g	1,3g	0,5g
Zwiebel (50g)	14	2,5g	0,6g	0,1g
Knoblauch (5g)	8	1,4g	0,4g	0,0g
Rapsöl (10ml)	82,8	0,0g	0,0g	9,2g
Vollkornnudeln (50g)	175	32,0g	6,5g	1,4g
Schafskäse (50g)	139,5	0,4g	7,5g	12,0g
<b>Total 1 Portion</b>	<b>538,8</b>	<b>53,1g</b>	<b>20,1g</b>	<b>24,1g</b>

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

#### Mit Schafskäse light

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiwei	Fette
Gemüse und Nudeln	399,3	52,7g	12,6g	12,1g
Schafskäse (50g)	147	0,7g	14g	9,8g
<b>Total 1 Portion</b>	<b>546,3</b>	<b>53,4g</b>	<b>26,6g</b>	<b>21,9g</b>

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

#### Quellen für Nhrwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrckseiten

Noch mehr leckere Rezepte: [jeioskitchen.de](https://jeioskitchen.de)