

Energie und proteinreiche Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln

Dieses herzhaftes Rezept eignet sich besonders wenn Sie das Ziel haben eine Mahlzeit mit möglichst viel Energie und Protein zuzubereiten.

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Vollkornspaghetti

Salz

100 g Walnusskerne

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe 100 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne

100 g Greyerzer

Pfeffer aus der Mühle

1 Handvoll Rucola

8 EL frisch geriebener Parmesan



Bildquelle: www.eatsmarter.de

Zubereitung:

1. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.
2. Die Walnüsse in einer großen Pfanne mit dem Öl anrösten. Den Knoblauch häuten und dazupressen. Nach 1-2 Minuten mit Weißwein, Brühe und Sahne angießen. Den Käse grob schneiden, dazugeben und schmelzen lassen. Anschließend salzen und pfeffern. Den Rucola waschen und in feine Streifen schneiden. Die Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und gleich unter die Käsesauce ziehen. Den Rucola unterheben und die Pasta auf vier Teller verteilen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.



Bildquelle: <https://www.unileverfoodsolutions.ch>

Tipp: Dazu passt beispielsweise ein Salat aus 400 g gekochten Randen mit Salz, Essig, 40 ml Raps- oder Olivenöl, 1 Esslöffel Honig und etwas Petersilie. Wer mag kann den Salat noch mit zerbröseltem Fetakäse und / oder Nüssen garnieren.

Dessert: Früchtequarkcrème mit Knusperstreuseln

Zutaten:

500 g Rahmquark

2 dl Vollrahm

2 EL Puderzucker

300g Saisonobst (z.B. Beeren)

100g Butterguetzli (z.B. Petit Beurre), zerbröckelt



Bildquelle: <https://fooby.ch/de/rezepte>

Zubereitung:

Rahmquark mit Puderzucker glatt rühren. Vollrahm steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkcrème ziehen. Die Masse in 4 Gläser verteilen. Mit Obst und Keksbröseln garnieren.