

# Rezept des Tages:

## Feuriges **PAPRIKASCHNITZEL** mit Vollkornpenne

### ✓ Zutaten für 2 Portionen:

- ❑ 10 g **Parmesan**, gerieben
- ❑ 300 g **Putenbrust**
- ❑ 60 g **Schmand** (20 % Fett)
- ❑ 20 g **Weizenmehl** Type 550
- ❑ **Pfeffer**, gemahlen
- ❑ 200 g **Paprika-Mix** (rot, gelb, grün), frisch oder TK
- ❑ **Paprikapulver**, edelsüß
- ❑ 2 g **Basilikum**, getrocknet
- ❑ **Jodsalz**
- ❑ 100 ml **Gemüsebrühe**
- ❑ 32 g **Tomatenmark**
- ❑ **Chiliflocken**
- ❑ 1 ml **Tabasco**
- ❑ 140 g **Vollkornpenne**
- ❑ **Rapsöl**

### Zubereitung:

1. Die Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und auf einem Backblech auslegen.
2. Paprika in Streifen schneiden, mit dem Basilikum vermischen und auf die Schnitzel geben.
3. Schmand, Gemüsebrühe, Tomatenmark, Paprikapulver, Chili und Tabasco verrühren und ebenfalls auf das Fleisch geben und alles zusammen im Backofen garen.
4. Nudeln in reichlich Wasser bis zur gewünschten Bissfestigkeit kochen und anschließend mit Öl vermengen.
5. Parmesan separat dazu reichen.



Ballaststoffe



Eiweiß

### Nährstoffe pro Portion:

580 kcal | 16 g Fett | 55 g Kohlehydrate | 51 g Eiweiß



# Fit mit: VOLLKORN & BALLASTSTOFFEN

## Was können sie?

Ballaststoffe zählen streng genommen zu den Kohlenhydraten. Doch im Gegensatz zu anderen Kohlenhydraten wie Zucker oder Stärke kann der Körper sie nicht verdauen und als Energielieferant nutzen. Sie beschäftigen aber den Darm: Durch ihr Volumen bringen sie ihn in Bewegung und regen so die Verdauung an. Zusätzlich haben sie einen sättigenden Effekt, sodass man nicht so schnell wieder Hunger bekommt.

**Mindestens 30 g sollte ein Erwachsener pro Tag davon zu sich nehmen. Zur Veranschaulichung: 200 g Roggen-Knäcke-brot enthalten 28,2 g. Hierfür werden vor allem Lebensmittel aus Vollkorn empfohlen, da sie länger sättigend sind als Weißmehlprodukte.**

## Was macht Vollkorn zu Vollkorn?

Ganz einfach: Wenn das Getreidekorn mit all seinen Bestandteilen verarbeitet wird, darf es

sich Vollkorn nennen. Denn dann bleiben bei der Produktion alle wichtigen Stoffe wie B-Vitamine, Mineralstoffe (Eisen, Zink, Magnesium) und Ballaststoffe enthalten. Bei „weißen“ Getreideprodukten wurde vorab Schale und Keim entfernt, sodass pure Stärke und damit fast nur Zucker übrigbleibt.

## Aha!

Ballaststoffe benötigen viel Flüssigkeit, um gut verarbeitet zu werden. Wer also auf Vollkorn-Ernährung umsteigt, sollte mindestens 2 Liter Wasser pro Tag trinken.

### VOLLKORNPRODUKTE

- Vollkornnudeln
- Vollkornreis/  
Naturreis
- Vollkorn-Bulgur
- Quinoa
- Amaranth
- Hirse
- nicht geschälter  
Buchweizen
- Haferflocken

