



Rezept des Tages:

PAPRIKA mit Reis-Linsen-Füllung auf Tomatensoße

✓ Zutaten für 2 Portionen:

- ❑ 140 g Vollkornreis
- ❑ 2 Paprikaschoten
- ❑ 100 g Zucchini
- ❑ 70 g Rote Linsen
- ❑ Rapsöl zum Anbraten
- ❑ 40 g Zwiebeln
- ❑ Knoblauch
- ❑ 40 g Emmentaler (40 % Fett i. Tr.)
- ❑ 300 g Tomaten
- ❑ Jodsalz
- ❑ Pfeffer
- ❑ Zucker

Zubereitung:

1. Den Reis in Wasser garen.
2. Paprika waschen, Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Deckelfruchtfleisch klein schneiden. Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Die Hälfte der Zwiebelwürfel mit Knoblauch in Rapsöl anschwitzen. Das fein geschnittene Gemüse hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die eingeweichten roten Linsen hinzufügen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Dann das Gemüse mit dem gekochten Reis vermengen und in die Paprika füllen.
3. Den Emmentaler reiben und über die Paprikaschoten streuen.
4. Für die Tomatensoße: Die verbliebenen Zwiebelwürfel im Öl glasig anschwitzen. Die gewürfelten Dosentomaten mit dem Saft zugeben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
5. Die Tomatensoße in ein tiefes Blech oder eine Auflaufform geben und die Paprikaschoten daraufsetzen. Die Schoten bei ca. 160°C für 45 Minuten garen. Den übrig gebliebenen Gemüsereis kurz erwärmen und mit den Paprikaschoten und der Tomatensoße servieren.



Ballaststoffe



Eiweiß

Nährstoffe pro Portion:

567 kcal | 15 g Fett | 93 g Kohlehydrate | 19 g Eiweiß

CADISS

Catering - Dienstleistung - Service - Systeme

Fit mit: EIWEIßEN

Was können sie?

Eiweiße, auch Proteine genannt, bilden neben den Kohlehydraten und Fetten einen der drei Hauptnährstoffe. Proteine sind die Baustoffe für Zellen und Gewebe, zum Beispiel Muskelfasern, Organe und Blut.

Von Tier und Pflanze

Tierisches Eiweiß aus Fisch, Fleischwaren, Milch, Milchprodukten und Eiern ähnelt in seiner Zusammensetzung dem Körpereiwweiß, es bringt aber in großen Mengen leider auch einige Nachteile mit sich: Fettreiche Fleischarten, Wurst und Eier liefern neben Eiweißen auch Begleitstoffe wie zum Beispiel Cholesterin, Purine, Fett oder Kochsalz. Diese Stoffe können Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, Arterienverkalkung und Gicht begünstigen.

Pflanzliches Eiweiß ist in pflanzlichen Lebensmitteln wie Brot, Getreide, Gemüse, Hülsen-

früchten, Kartoffeln und Nüssen enthalten. Auch wenn der Körper dieses nicht so gut verwerten kann wie tierisches Eiweiß, besitzen pflanzliche Lebensmittel einen entscheidenden Vorteil: Gesättigte Fette, Purine und Cholesterin sind kaum oder gar nicht enthalten.

Aha!

Durch die Kombination von tierischen und pflanzlichen Nahrungsproteinen kann insgesamt eine höhere biologische Wertigkeit erreicht werden. Dies ist ein Maß dafür, wie effizient der Körper das Nahrungsprotein in körpereigenes Protein umwandeln kann.

Für Erwachsene werden täglich 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen.

