

7.3 Rezepte für das Mittagessen



Currywurst mit Kohlrabi-Sticks

Mittag | Rezept Nr.1

Schwierigkeitsgrad: leicht, schafft jeder | Zeitaufwand: ca. 20 Minuten

DIÄT
WOCHE

4

	Zutat	Menge	Einheit
1	Bratwurst, Weiß	100	g
2	Zwiebel	60	g
3	Kohlrabi	160	g
4	Zitronensaft	5	ml
5	Keto Leinsamenbrot	40	g
6	Blumenkohl	100	g
7	Tomatenmark	20	g
8	Petersilie	3	g
9	Knoblauch	1	Zehe
10	Proteinpulver Neutral	10	g
11	Tomaten	80	g
12	Honig	2	TL
13	Butter	5	g
14	Stärke - Mais	6	g

Zusammensetzung:

Kalorien: 623,5 Soll

Fett: 52,0% 50%

Kohlenhydrate: 21,9% 25%

Eiweiß: 22,0% 25%

KH absolut: 34,1 g

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Kohlrabi schälen und in fingerdicke Sticks schneiden. Tomaten und Petersilie waschen und kleinschneiden. Blumenkohl waschen und grob zerteilen.
- In einem Topf 1/2 L Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen und Kohlrabi 15 Minuten kochen. Dann Kohlrabi rausnehmen und gut abtropfen lassen und in eine Pfanne geben, 5 Minuten von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Prise Kurkuma für die Farbe dazugeben und durchschwenken. Warm stellen.
- Für die Currysoße in einen kleinen Topf 1/2 L Wasser zum Kochen bringen und den Blumenkohl 5 Minuten kochen. Dann Wasser abgießen, Butter, Zwiebeln, Tomaten, Petersilie und Knoblauch dazugeben und alles unterm Rühren 5 Minuten garen. Tomatenmark, Currygewürz und Paprikapulver nach Geschmack dazu geben. Mit einem Pürierstab alles zu einer sämigen Soße pürieren, Stärke und Proteinpulver einsieben, Honig dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nochmals kurz aufkochen lassen.
- Bratwurst in eine Pfanne von allen Seiten gut durchbraten und in Scheiben schneiden. Ketobrot aufschneiden. Bratwurst und Kohlrabisticks auf einen Teller geben, mit der Currysoße und Ketobrot servieren.

Tagesbedarf: 1800 Kcal
 Portion: 623,48 Kcal
 Freimenge: 1176,52 Kcal
 Deckung: 35%
 Portion: 602 g