



Rezept des Monats

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

25 MINUTEN – 4 PORTIONEN

GEMÜSE-NUDELPFANNE

ZUBEREITUNG

1. Nudeln bissfest kochen und abgießen.
2. Zwiebel schälen und kleinschneiden. Paprika und Zucchini in kleine Scheiben schneiden.
3. Das Öl erhitzen, Zwiebel, Paprika und Zucchini kurz anbraten. Tomaten dazugeben und 5 Minuten kochen lassen. Erbsen und Bohnen untermischen. Mit italienischen Kräutern und Würzer kräftig abschmecken.
4. Nudeln dazugeben, Basilikum Blättchen und Parmesan über das Gericht streuen.

INFO

Das Rezept ist vegetarisch und enthält viele Good Carbs.

ZUTATEN

- 250 g Vollkornnudeln
- 300 g grüne TK Bohnen
- 100 g TK Erbsen
- 400 g gestückelte Tomaten
- 1 Paprika, rot
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräuter
- 1 TL Figurscout Würzer
- ½ Bund Basilikum
- 50 g Parmesan



392 kcal



51 g



19 g



9 g



12 g