

REZEPTE DURCH DAS JAHR



Bandnudeln

MIT BOHNENGEMÜSE
DER PROVENCE



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

Empfohlen von

in FORM

Deutscher Institut für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

in Kooperation mit der DGE

Bandnudeln MIT BOHNENGEMÜSE DER PROVENCE

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

Bandnudeln:

300 g Bandnudeln,
Vollkorn

2 EL Rapsöl

Bohngemüse:

1 Zwiebel, geschält

1 Knoblauchzehe, geschält

40 g Tomaten, getrocknet

200 ml Gemüsebrühe

2 EL Rapsöl

800 g Bohnen, grün,
TK oder frisch

Basilikum, Oregano,
Rosmarin, Thymian,
frisch oder getrocknet

Jodsalz mit Fluorid

Pfeffer, gemahlen

Zucker

Nährwerte / Portion:

Energie 424 kcal | Eiweiß 14,1 g

Fett 11,5 g | Ballaststoffe 8,22 g

Kohlenhydrate 61,1 g

ZUBEREITUNG

1 | Zwiebel in Würfel schneiden, **Knoblauch** fein hacken und die getrockneten **Tomaten** in feine Streifen schneiden. Frische **Bohnen** putzen und waschen. **Brühe** anrühren.

2 | Zwiebel und Knoblauch im **Öl** andünsten und mit der Brühe aufgießen.

3 | Bohnen im kochenden Wasser mind. 10 Min. garen, dann abgießen (Wasser nicht weiter verwenden).

4 | Gegarte Bohnen und die Tomatenstreifen zur Brühe geben und 2 Min. dünsten.

5 | Mit **Jodsalz, Pfeffer, Zucker, Basilikum, Oregano, Rosmarin** und **Thymian** abschmecken.

6 | **Bandnudeln** in Salzwasser garen, abgießen, mit dem **Öl** und dem gedünsteten Bohngemüse vermischen. **Tipp:** *Vollkornnudeln* enthalten reichlich **Ballaststoffe, Mineralstoffe** und **Vitamine**.

www.dge-niedersachsen.de

Aus der **JOB & FIT-Rezeptdatenbank**. Weitere Ideen:

www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank

Weitere geprüfte **IN FORM-Rezepte** unter:

www.inform-rezepte.de