

Proteinnudeln

Vorbereitung: 15 Min.
Portionen: 4 - 6
Proteingehalt: 81 g



Du benötigst:

- ✓ 300 g Nudeln
- ✓ 300 g Gouda (25 g Protein per 100 g)
- ✓ 10 kleine Tomaten
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ Rapsöl

- ✓ 1 Becher Sauerrahm
- ✓ 1 ganze Zitrone (Zitronensaft)
- ✓ Salz + Pfeffer + ev. Kräuter
- ✓ Pfanne (sehr groß)
- ✓ Topf

Zubereitung in 8 einfachen Schritten

1. Nudeln in Salzwasser „al dente“ (auf deutsch: „für den Zahn spürbar“) kochen
2. In einer großen Pfanne das Rapsöl bodenbedeckt hineingeben und erhitzen
3. Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne anbraten
4. Tomaten mit Messer vierteln, in die Pfanne geben und ebenso anbraten
5. Gouda klein schneiden, mit dem Sauerrahm in die Pfanne hinein + vermischen
6. Wenn der Gouda geschmolzen ist, den Saft einer ganzen Zitrone hineinpressen
7. Gekochte Nudeln in die Pfanne zur Sauce geben und alles gut durchmischen
8. Kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Kräuter abschmecken und servieren

Vplatten-Tipp

- Anstatt der Zitrone kannst du auch den Saft einer Orange verwenden
- Süßlicher wird es, wenn du 1 EL Honig dazugibst
- Wenn du es „körniger“ magst, kannst du auch mit Kürbiskernen garnieren
- Du willst mehr Kalorien? Verwende anstatt Sauerrahm - Crème fraîche

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

