



MITTAGESSEN (für 2 Personen)

BROKKOLI- TOMATEN-NUDEL- PFANNE

mit Lachs

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 Basis, Vers. 7.1. berechnet.

Zutatenliste:

Zwiebel	1
Knoblauchzehe	1
Cocktailtomaten	200 g
Brokkoli	250 g
Lachsfilet	250 g
Rapsöl	1 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Erbsen (TK)	100 g
Spirelli-Dinkel-Nudeln	120 g
Schlagsahne	50 ml
Kräuterfrischkäse	2 EL
Salz	
Pfeffer	
getr. italienische Kräuter	2 TL
Basilikum, frisch, gehackt	1 EL

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	798 kcal
Eiweiß:	45,4 g
Fett:	41 g
Kohlenhydrate:	52 g
Kalzium:	188 mg
Vitamin D:	5,1 µg

Guten
Appetit!



ZUBEREITUNG:

- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauch schälen und klein hacken.
- Cocktailtomaten waschen und halbieren.
- Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden.
- Lachsfilet säubern, waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin glasig dünsten. Brokkoli dazugeben und kurz miterhitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und kurz aufkochen lassen.
- Erbsen und Nudeln hinzufügen. Deckel schließen und bei mittlerer Hitze ca. 5–10 Minuten köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren.
- Lachs, Sahne und Kräuterfrischkäse unterheben, Kirschtomaten dazugeben und ebenfalls unterheben. Alles zusammen 5 Minuten offen köcheln lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und getrockneten italienischen Kräutern abschmecken.
- Vor dem Servieren das Gericht mit frischem Basilikum bestreuen.

TIPP 1: Als **vegetarische Variante** lässt sich die Nudel-Pfanne auch ohne Lachs zubereiten.

TIPP 2: Anstelle von Brokkoli kann die Nudel-Pfanne auch mit **Spinat** zubereitet werden.

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose