

**GUTEN  
APPETIT!**



## Kohlrabi-Vollkornpenne mit Lachs

### ZUTATEN (2 PORTIONEN):

400	Kohlrabi	200 g	Lachsfilet
2 EL	Rapsöl		Salz, Pfeffer gemahlen
¾ l	Gemüsebrühe	1 Bund	Dill
100 ml	Kondensmilch, 4% Fett	1 EL	rote Pfefferbeeren, ganz
150 g	Vollkornpenne		

### ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

Die Vollkornpenne in Salzwasser al dente kochen. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden und in Rapsöl dünsten bis er leicht bräunt. Kondensmilch und Gemüsebrühe angießen, aufkochen und bissfest garen. Das Lachsfilet abspülen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vollkornpenne zum Kohlrabi unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf noch heiße Gemüsebrühe angießen. Den Lachs auf dem heißen Nudel-Gemüse-Mix in 4–5 Minuten garziehen. Den Dill abspülen, trocken schleudern und hacken. Dill und rote Pfefferbeeren über das Gericht streuen.

Wärmt durch und macht gute Laune (gegen Novemberblues).

► Geeignet für Patienten mit Diabetes mellitus und Hyperlipoproteinämie, individuelle Unverträglichkeiten bitte berücksichtigen.

#### NÄHRWERTANGABE PRO PORTION:

Energie 530 (kcal) · 2220 (kJ) · Fett 15,4 g · Kohlenhydrate 58,6 g · Broteinheiten 5 BE · Eiweiß 37,8 g ·  $\beta$ -Carotin 715  $\mu$ g · Vitamin D (Calciferol) 3,8  $\mu$ g · Gesamte Folsäure 230  $\mu$ g · Ballaststoffe 12 g · Cholesterin 66 mg · Harnsäure 111 mg · Gesättigte Fettsäuren 4 g · Einfach ungesättigte Fettsäuren 4,5 g · Eicosatetraen-, Arachidonsäure 51 mg · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 4,3 g · n-3 Fettsäuren 2,6 g · n-6 Fettsäuren 1,8 g

Weitere leckere Rezepte finden Sie unter [www.msd-gesundheit.de](http://www.msd-gesundheit.de)

