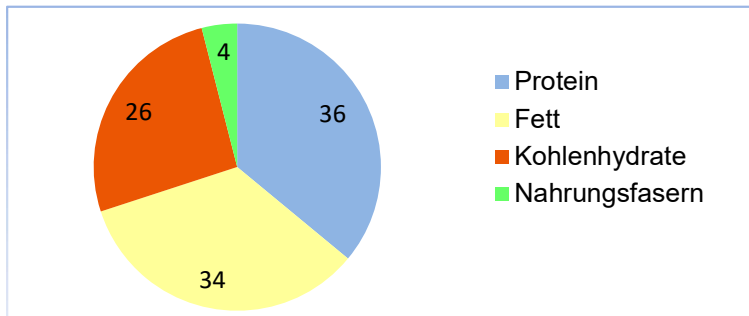


Nährwertberechnung

Menge in g/ml	kcal/ 100g	Total kcal	Protein in g/ 100g	Total g Protein	Fett in g/ 100g	Total g Fett	Kohlenhydrate in g/ 100g	Total g Kohlenhydrate	Nahrungsfasern in g/100g	Total g Nahrungsfasern
Thunfischsteak	165,0	149	23,40	38,61	6,20	10,23				
Currypulver	1,5	319	9,90	0,15	8,90	0,13	49,10	0,74	10,80	0,16
Salz	0,5									
Pfeffer	0,3	285	10,90	0,03	3,30	0,01	52,00	0,16	13,10	0,04
Rapsöl	2,0	810			90,00	1,80				
Bulgur	45,0	345	12,00	5,40	2,00	0,90	65,00	29,25	9,00	4,05
Zwiebel	50,0	39	1,30	0,65	0,20	0,10	7,00	3,50	1,80	0,90
Knoblauch	4,0	137	7,00	0,28	0,50	0,02	24,50	0,98	3,00	0,12
Gemüsebrühe	90,0	6	0,30	0,27	0,40	0,36	0,40	0,36		
Salz	0,5									
Pfeffer	0,2	285	10,90	0,02	3,30	0,01	52,00	0,10	13,10	0,03
Olivenöl	1,5	810			90,00	1,35				
Fenchel	210,0	23	1,10	2,31	0,30	0,63	2,30	4,83	3,30	6,93
Schnittlauch	5,0	30	3,00	0,15	0,60	0,03	1,90	0,10	2,30	0,12
Parmesan	25,0	401	30,50	7,63	31,00	7,75				
Salz	0,5									
Pfeffer	0,2	285	10,90	0,02	3,30	0,01	52,00	0,10	13,10	0,03
Total	601,2	616,66		55,52		23,33		40,12		12,37

Prozentuale Verteilung der Nährstoffe

36,01 34,04 26,02 4,01



Informationen für Diabetesberechnungen

Kohlenhydratgehalt in g	40,12
Brotwerte gemäss KH-Berechnung	4
Nahrungsfasergehalt in g (auf g gerundet)	12

Thunfischsteak mit Salz und Pfeffer würzen, leicht mit Currypulver bestäuben. In einer Teflonpfanne bei mittlerer Hitze mit Rapsöl anbraten.

Der Thunfisch darf in der Mitte noch roh/glasig sein wenn man es mag.

Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl dünsten Bulgur dazu und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zum kochen bringen, Deckel drauf und von der Platte nehmen. Ziehen lassen bis der Bulgur gar ist. Bulgur : Brühe – 1:2 Verhältnis.

Den Strunk des Fenchels in Form eines X einschneiden und im Ganzen garen. Ins kochende Wasser leicht siedend kochen. (Wasser gut salzen.) Auskühlen lassen und in ¼ schneiden würzen mit Salz und Pfeffer. Schnittlauch und Parmesan darüber streuen bei 200°C überbacken. (Ca. 10 min.)