



Wels-Paprikasch mit ungarischen Nockerln

Cremiges Paprikasch aus afrikanischem Wels mit Waldschinken und ballaststoffreichen Nockerln.

Menge: 1

112,5
kcal

2,1 g verwertbare Kohlenhydrate

2,8 g Ballaststoffe

9,5 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für das Wels-Paprikasch

- 200 g afrikanischer Wels
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Paprika
- 2 Kirschtomaten
- 1 EL saure Sahne mit 20 % Fett
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel
- 4 dünne Scheiben Waldschinken

Für die Nockerln

- 1 Ei
- 10 g Fibriya Bauernbrot Ballaststoffmix
- 2,5 g Fibriya Haferfaser
- 2,5 g Olivenöl
- 25 g Wasser
- 1 große Prise Himalayasalz
- etwas fein gehackte Petersilie

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Aus dem Wels und dem Schinken habe ich ein Paprikasch zubereitet. Die saure Sahne habe ich zum Schluss hinzugegeben.
2. Die Nockerln: Das Ei mit dem Salz verquirlen, das Olivenöl hinzufügen und anschließend den Ballaststoffmix und die Haferfaser unterrühren. Das Wasser hinzufügen und zum Schluss die fein gehackte Petersilie unterrühren. Wenn du festere Nockerln möchtest, lass das Wasser weg.
3. In kochendes Salzwasser schaben.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	112,5 kcal	594,8 kcal
Energie	468,6 kJ	2477,7 kJ
Fett	6,6 g	34,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g	10,4 g
Kohlenhydrate	2,1 g	11,2 g
– davon Zucker	2,0 g	10,8 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,1 g	11,2 g
Ballaststoffe	2,8 g	14,9 g
Eiweiß	9,5 g	50,4 g
Salz	0,7 g	3,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)