

Beispiel: Pouletbrust mit Gemüse & Basmati

Nährwerte pro Rezept · Quelle: BLV Schweizer Nährwertdatenbank V7.0

Erfasst von: Beispiel · Diätküche · 25.7.2026

Zutat	Menge	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	KH (g)	Zucker (g)	Fasern (g)	Salz (g)
Pouletbrust	180 g	297	55.8	6.5	0	0	0	0.2
Basmatireis (gekocht)	150 g	195	4.1	0.5	42	0.2	0.6	0
Broccoli	120 g	40.8	3.4	0.5	8.4	2	3.1	0
Karotte	80 g	32.8	0.7	0.2	8	3.8	2.2	0.1
Olive ­ nöl	15 g	132.6	0	15	0	0	0	0
Mandeln, geröstet	20 g	121.4	4.2	10.4	1	0.9	2.5	0
Hausgemachter Gemüse-Grundfond SELBST ERFASST	200 g	24	1.6	0.4	3.2	1.2	0	1.4
Yuzu-Abrieb KEINE NÄHRWERTE	5 g	–	–	–	–	–	–	–
TOTAL		843.6	69.8	33.5	62.6	8.1	8.4	1.7
PRO PORTION (2)		421.8	34.9	16.8	31.3	4.1	4.2	0.9
PRO 100 G		117.2	9.7	4.7	8.7	1.1	1.2	0.2

Energiewert: 3530 kJ / 843.6 kcal (Total) · 1765 kJ / 421.8 kcal pro Portion · 490 kJ / 117.2 kcal pro 100 g

Achtung: Total ohne 1 Zutat ohne Nährwerte.
Allergene (EU-14): Schalenfrüchte, selbst erfasste Zutaten nicht berücksichtigt

Alle Angaben in Gramm pro eingetragener Menge. Richtwerte auf Basis der BLV Schweizer Nährwertdatenbank V7.0.
Mit «SELBST ERFASST» markierte Zutaten wurden vom Ersteller manuell eingetragen und stammen nicht aus der BLV-Datenbank.
Mit «KEINE NÄHRWERTE» markierte Zutaten sind ohne hinterlegte Nährwertdaten und im Total nicht enthalten.
Pro-100-g-Werte bezogen auf das angegebene Fertig­gewicht von 720 g.
Allergen­angaben gemäss Aromakompass-Zutatendatenbank, ohne Gewähr; Spuren und Kreuzkontamination sind nicht berücksichtigt.

VORBEREITUNG

Pouletbrust portionieren. Gemüse rüsten: Broccoli in Röschen, Karotten in Stifte. Mandeln in der trockenen Pfanne rösten. Basmatireis nach Packungsangabe garen.

ZUBEREITUNG

Pouletbrust in Olive­nöl sanft anbraten und im Gemüsefond fertig ziehen lassen (Kerntemperatur 72 Grad). Broccoli und Karotten bissfest dämpfen.

FERTIGSTELLUNG

Reis, Gemüse und Poulet anrichten, mit gerösteten Mandeln bestreuen und mit etwas Yuzu-Abrieb verfeinern. Als ausgewogenes Tellergericht servieren.

Nährwert-Rechner

Code scannen und
direkt im Browser öffnen

