Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

04.05.2026

Gemüsefarfalle

Eine bunte Mischung aus frischem Gemüse und Farfalle macht dieses Gericht zu einer leichten, ausgewogenen Mahlzeit. Fein im Geschmack, schnell zubereitet und ideal für Menschen, die sich genussvoll und diabetesfreundlich ernähren möchten.



Und so gelingt‘s …

- Die Nudeln bissfest kochen, abgießen, gut abtropfen lassen.
- Gemüse putzen, waschen und in kleine Stückchen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch pressen.
- In einer großen Pfanne oder im Wok -> das Rapsöl erhitzen und dann den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln andünsten. Geben sie das übrige Gemüse dazu und dünsten sie es mit.
- Alles mit der Brühe ablöschen und bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar (bissfest) ist.
- Dann mit den Nudeln gut vermengen und mit Petersilie garnieren.

Tipp:

Genießen Sie dazu einen grünen Salat!

Zutaten **für 4 Portionen**

- 500 g Farfalle (Hartweizengries oder Vollkorn)
- 0,5 Bund Karotten
- 2 Stk kleine Kohlrabi
- 4 Stk Frühlingszwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 50 ml Brühe
- nach Belieben Salz und Pfeffer
- nach Belieben Petersilie

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?