

Rezeptbewertung Schwammerl Sauce mit Semmelknödeln und Schwammerlgulasch mit Serviettenknödel

Schwammerl Sauce Chef Menü

Quelle: www.chefmenue.at

Abgerufen, am 26.06.2020



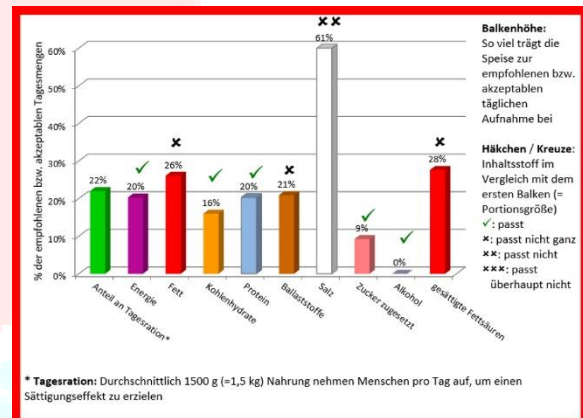
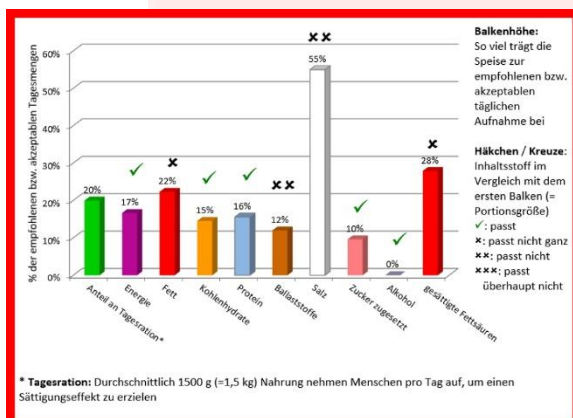
Schwammerl Gulasch Feine Küche

Quelle: www.interspar.at/shop/

Abgerufen, am 26.06.2020



Bewertung der Inhaltsstoffe



Bezogen auf die Portionsgröße (erster Balken) hat dieses Gericht:

- + Eine angemessene Menge an Energie, Kohlenhydraten, Zucker und Protein
- Zu viel Fett und gesättigte Fettsäuren
- Viel zu wenige Ballaststoffe
- Viel zu viel Salz

- + Eine angemessene Menge an Energie, Kohlenhydraten, Zucker und Protein
- Zu viel Fett und gesättigte Fettsäuren
- Etwas zu wenige Ballaststoffe
- Viel zu viel Salz

Zusammensetzung der Gerichte

200 g Schwammerlsauce mit 30 % Pilz-Anteil in der Sauce, das sind **60 g Pilze pro Portion**
Knödelanteil 100 g

210 g Paprika-Schwammerl-Soße mit 33 % Pilzen, das entspricht **70 g Pilze pro Portion**
Knödelanteil 120 g

Anmerkung:

Pilze sind sehr kalorienarm, faktisch fettfrei und liefern viele Ballaststoffe. Bei den Fertiggerichten kommen diese Vorzüge der Schwammerl nicht wirklich zur Geltung. Mit 60 g bzw. 70 g sind nur wenige Schwammerl in den Gerichten enthalten.