

Gesundes Ernährungsrezept für eine schnelle Mahlzeit

Bei der Hitze des Sommers und der Tatsache, dass wir längere Tage haben, möchten wir oft etwas Leichtes und später am Abend essen. Im Idealfall ein schnelles einfaches Abendessen sowie ein einfaches gesundes Abendessen.

Hier ist ein gesundes Essensrezept für eine schnelle Mahlzeit. Dieses gesunde Rezept basiert auf einer meiner Lieblingsmarinaden und ist ein schnelles, einfaches Abendessen, das für 1 oder mehr Personen zubereitet werden kann (wenn Sie unterhaltsam sind). Was ich Anfang dieser Woche gemacht habe, war, Heilbutt auf braunem und wildem Reis, gemischt mit Datteln, zuzubereiten und dazu grüne Bohnen zu servieren. Dieses einfache, gesunde Abendessen war im …



Bei der Hitze des Sommers und der Tatsache, dass wir längere Tage haben, möchten wir oft etwas Leichtes und später am Abend essen. Im Idealfall ein schnelles einfaches Abendessen sowie ein einfaches gesundes Abendessen. Hier ist ein gesundes Essensrezept für eine schnelle Mahlzeit.

Dieses gesunde Rezept basiert auf einer meiner Lieblingsmarinaden und ist ein schnelles, einfaches Abendessen, das für 1 oder mehr Personen zubereitet werden kann (wenn Sie unterhaltsam sind). Was ich Anfang dieser Woche gemacht habe, war, Heilbutt auf braunem und wildem Reis, gemischt mit Datteln, zuzubereiten und dazu grüne Bohnen zu servieren. Dieses einfache, gesunde Abendessen war im Handumdrehen zubereitet.

Die Zutaten für diese schnelle Mahlzeit sind:

1 Portion Heilbutt

brauner Reis

Wilder Reis

Termine

Grüne Bohnen

Um dieses schnelle, einfache Abendessen zu beginnen, marinieren Sie den Heilbutt in einer Schüssel mit gleichen Teilen Olivenöl, Balsamico-Essig (jeweils 2 Esslöffel) und einer oder zwei Knoblauchzehen. Den Heilbutt damit bestreichen und den Fisch für etwa zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Beachten Sie in der Zwischenzeit die Kochanleitung auf der Rückseite der Packungen für den Wildreis und den Vollkornreis und kochen Sie beide Reissorten getrennt. Als ich dieses Rezept für gesundes Essen gemacht habe, habe ich 1/4 Tasse Wildreis und 1 Tasse braunen Reis verwendet.

Sobald beide Reissorten gekocht sind, mischen Sie sie zusammen und fügen Sie gehackte Datteln hinzu. Achten Sie darauf, die Daten für Nüsse zu überprüfen. Lassen Sie die Hitze beider Reissorten die gehackten Datteln erwärmen. Den Reis beiseite stellen.

Sobald der Heilbutt mariniert ist, den Fisch im Ofen garen, bis er zart und schuppig, aber nicht roh in der Mitte ist. Damit dies ein wirklich schnelles Abendessen wird, kaufen Sie frisch gefrorene grüne Bohnen und erhitzen Sie sie über dem Herd, während Sie den Heilbutt zubereiten.

Wenn der Reis abgekühlt ist, kannst du ihn für ein paar Sekunden in die Mikrowelle stellen, um ihn wieder aufzuwärmen. Stellen Sie den Reis auf Ihren Teller, legen Sie dann den gekochten Heilbutt darauf und dann die gekochten grünen Bohnen an die Seite, und schon haben Sie ein schnelles, einfaches Abendessen mit einem gesunden Rezept.

Ich spare gerne noch mehr Zeit beim Kochen des Abendessens im Sommer und bereite meine Kombinationsreisportion oft im Voraus zu und kühle sie. Ich mache ein paar Portionen und nehme es dann für dieses Gericht oder eine andere schnelle Mahlzeit heraus, die ich während der Woche kochen kann.

Ich hoffe, Sie finden dieses gesunde Rezept für ein schnelles, einfaches Abendessen angenehm. Das Tolle an diesem einfachen, gesunden Abendessen ist, dass es im Handumdrehen zubereitet und leicht zu reinigen ist. Denken Sie bis zum nächsten Mal an das Budget Bash-Mantra: Machen Sie es einfach, lecker, stilvoll, unterhaltsam und wirtschaftlich für alle!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki