

## Zutaten

Portionen:  
2

- 300 g Nudeln
- 400 g gehackte Tomaten
- 100 g Cherrytomaten
- 100 g frischer Blattspinat
- 600 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Italienische Kräutermischung
- 1 TL süßes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer



Dauer  
15 Minuten



Energie  
709 kcal / Portion



Kohlenhydratreich

## Zubereitung

- Erhitze das Olivenöl auf mittlerer Stufe in einem großen Topf.
- Viertel die Tomaten und brate sie für 1 Minute an.
- Füge nun alle weiteren Zutaten, bis auf den Blattspinat, in den Topf hinzu und lass alles aufkochen. Die Nudeln sollten ca. 10-12 Minuten leicht köchelnd garen. Rühre dabei immer mal wieder um, damit nichts am Topfboden anbrennt.
- Bevor du den Topf vom Herd nimmst, kannst du nun den gewaschenen Blattspinat unterheben.
- Optional kannst du zum Schluss noch einmal alles final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tipps zum Einsatz:

- Nudeln enthalten komplexe Kohlenhydrate, die deine Energiespeicher füllen.
- Als Mahlzeit 2-3 Stunden vor dem Training geeignet.
- Falls du Spinat nicht gut verträgst, kannst du ihn auch weglassen oder ersetzen.

## Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (680 g)*
<b>Energie</b>	433 kJ / 103 kcal	2978 kJ / 709 kcal
<b>Protein</b>	3 g	23 g
<b>Fett</b>	2 g	15 g
<b>Kohlenhydrate</b>	15 g	104 g
<b>Ballaststoffe</b>	1 g	8 g

\*Die Portionsgröße sollte je nach Körpergröße, -gewicht und Trainingsintensität angepasst werden.

## Kontakt

E-Mail: [sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de](mailto:sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de)  
Webseite: [www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung](http://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung)