



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-CARB - 1 PORTION

RINDFLEISCH MIT SAUERKRAUT

ZUBEREITUNG

1. Das Rindfleisch in gleich große Stücke schneiden.
2. Die Schalotte abziehen und würfeln.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Rindfleischstücke mit den Schalotten- und Schinkenwürfeln hinzugeben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten anbraten, bis das Fleisch leicht braun geworden ist. Dann mit der Rinderbrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze noch ca. 25 Minuten köcheln lassen.
4. Das Sauerkraut zum Rindfleisch geben und noch ca. 30 Minuten köcheln.
5. Dabei regelmäßig umrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprikapulver würzen.
6. Das fertige Gericht anrichten und mit Basilikumblättern garnieren.

ZUTATEN

200 g Rindfleisch, Schulter

250 g Sauerkraut, fertig

100 ml Rinderbrühe

50 g Schinkenwürfel, light

1 Schalotte

1 TL Öl

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Kümmel

Basilikum



487
Kalorien



4g
Kohlenhydrate



52g
Eiweiß



23g
Fett



5g
Ballaststoffe