

Rindergeschnetzeltes

Oft genügt „eingefleischten“ Essern ein kleinerer Anteil an Fleisch zu Gemüse. Dieses Gericht enthält viel ballaststoffreiches Gemüse. Es kann mit Reis oder Nudeln serviert werden.

Zutaten für 2 Personen:

- ▶ 200 g Rindersteak (1 Steak)
- ▶ 2 EL Öl für die Pfanne
- ▶ 100 g grüne Bohnen
- ▶ 100 g Champignons
- ▶ 1 rote Spitzpaprika
- ▶ 2 kleine Zucchini
- ▶ 3 Frühlingszwiebeln
- ▶ 1/4 l Gemüsebrühe
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 TL gehackte Petersilie
- ▶ 1 TL scharfer Senf
- ▶ 50 ml Sahne



Zubereitung:

- ▶ Das Fleisch in dünne Streifen schneiden.
- ▶ Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten.
- ▶ Die Champignons und die Zucchini in Scheiben schneiden.
- ▶ Die Paprika in Streifen schneiden.
- ▶ Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- ▶ Das Fleisch aus der Pfanne nehmen.
- ▶ Dann die Zwiebel und das Gemüse andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Den Senf und die Sahne unterrühren. Die Petersilie dazugeben.