

Gemüse Eintopf mit Rindfleisch

Level

 1

 40 Min



Zutaten (1 Portion)

120 g	Rindfleisch (z. B. Beinscheibe)
50 g	Blumenkohl, TK
50 g	Karotten, frisch, küchenfertig
50 g	Sellerie, frisch, küchenfertig
50 g	Erbsen, TK oder frisch
100 g	Kartoffeln
5 g	Butter (1 gestr. TL)
100 ml	Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral
	Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie, Fleischbrühe

Nährwerte pro Portion:

Energie	579 kcal
Eiweiß.....	42,3 g
Fett	23,2 g
Kohlenhydrate ..	48,8 g



Alternative Produkte:

Fresubin® Energy DRINK

Zubereitung

Gewürzte Fleischbrühe zum Kochen bringen und das in kleine Würfel geschnittene Rindfleisch dazugeben. Karotten, Sellerie und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und zu dem Rindfleisch geben. Erbsen und den in kleine Röschen zerteilten Blumenkohl und die Butter ebenfalls hinzufügen und alles zu Ende garen.

Mit Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral auffüllen und abschmecken. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie darüber streuen.

TIPP:

Je nach Jahreszeit das Gemüse z. B. durch Kohlrabi, grüne Bohnen, Porree, Broccoli ersetzen bzw. austauschen