

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