

STAND: JULI 2016

Gemüse Eintopf mit Rindfleisch



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/ 1 gestr. TL	Butter
100 ml	Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral
	Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie, Fleischbrühe

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 geteilten 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, Brokkoli ersetzen bzw. austauschen.

Nährwerte pro Portion:

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