

Rindfilet mit Kartoffeln und Rosenkohl

Sabrina Thaden
Tel. 0176-25101648
S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: eiweißreich, gut verträglich, vor der Magenverkleinerung

Zutaten für 1 Person:

- 150g mageres Rindfleisch (z. B. Rinderfilet oder -hüfte)
- 150g Kartoffeln
- 200g frischer Rosenkohl
- 100g magerer Kräuterquark
- 1 TL Olivenöl (für das Braten des Rindfleischs)
- Salz, Pfeffer, Paprika (nach Geschmack)
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Thymian) für den Kräuterquark



Zubereitung: ca.25-30 Min.

- 1. Vorbereitung:**
 - Die Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Ca. 10-12 Minuten kochen lassen, bis sie weich sind.
 - Den Rosenkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen und den Strunk abschneiden. In kochendem Wasser ca. 5-7 Minuten blanchieren, bis er zart ist. Danach abgießen und beiseite stellen.
- 2. Rindfleisch zubereiten:**
 - Das Rindfleisch in dünne Streifen schneiden, leicht mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
 - Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und das Rindfleisch darin 4-5 Minuten scharf anbraten, bis es außen gebräunt ist und innen noch saftig bleibt.
- 3. Kräuterquark anrühren:**
 - Den Kräuterquark in eine kleine Schüssel geben. Frische Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie oder Thymian) hacken und zum Quark hinzufügen.
 - Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen.
- 4. Anrichten:**
 - Die gekochten Kartoffeln auf einem Teller anrichten und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Den Rosenkohl und das Rindfleisch daneben anrichten.
 - Den Kräuterquark als Dip oder als Beilage auf den Teller geben.

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion ca.605 g
• Kalorien	• 116,4 kcal	• 695,7 kcal
• Eiweiß	• 9,5 g	• 57,1 g
• Fett:	• 6,0 g	• 36,15 g
• Gesättigte Fette:	• 2,33 g	• 13,945 g
• Kohlenhydrate:	• 16,0 g	• 48 g
• Zucker:	• 3,87 g	• 11,55 g
• Ballaststoffe:	• 2,67 g	• 13,3 g
• Salz:	• 0,2 g	• 1,13 g

✂ *Guten Appetit* ✂