



2C

Meat

Kartoffelpüree mit Schmorfleisch



Zubereitungszeit
130 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Rindfleisch und Karotte in Stücke, Champignons in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen. Das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen. Die Butter in einem Bräter erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Das Fleisch hinzufügen und rundherum braun anbraten. So viel Wasser in die Pfanne geben, dass das Fleisch knapp bedeckt ist. Brühe, Balsamicoessig und Karotte hinzufügen und die Hitze reduzieren. Ca. 2 Stunden schmoren lassen. In der letzten Stunde die Champignons hinzufügen. Das Kartoffelpüree gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten und mit dem Schmorfleisch und dem Gemüse servieren. Mit Petersilie garnieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- ☐ 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 40-50 g magere Rinderbraten
- ☐ 75 g Karotte
- ☐ 150 g Champignons
- ☐ 1 EL Balsamicoessig
- ☐ ¼ Zwiebel
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ 1 EL Butter
- ☐ 1 Zweig Petersilie
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	309 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Fett	11 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	34 g