1A+1B Meat

Tagliatelle mit Schmorfleisch und Gemüse

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Schmorfleisch zubereiten, indem das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzt und die Zwiebel angedünstet wird. Die mageren Rinderbraten-Stücke hinzufügen und rundherum braun anbraten. Dann Brühe, Rotweinessig und Lorbeer hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz würzen und 2-3 Stunden schmoren lassen. 40-50 g Schmorfleisch aus dem Topf schöpfen und das übrig gebliebene Schmorfleisch in einer Dose einfrieren.
2. Die Spinat-Tagliatelle gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. In der Zwischenzeit das Gemüse in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse gar anbraten. Spinat-Tagliatelle und Schmorfleisch hinzufügen und noch kurz aufwärmen. Auf einem Teller anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spinazie tagliatelle
- [ ] 40-50 g Schmorfleisch
- [ ] 75 g Champignons
- [ ] 50 g grüne Paprika
- [ ] 50 g Staudensellerie
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie

Nährwerte pro Person

Energie	**331 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**16 g**
Ballaststoffe	**17 g**
Eiweiß	**29 g**