

## Schwierigkeitsgrad



**PRO PORTION**

**KALORIEN**  
450 kcal

**KOHLNHYDRATE**  
33,9 g

**FETT**  
14,1 g

**EIWEISS**  
43,4 g

**BALLASTSTOFFE**  
15,9 g

# Rinderfilet mit Balsamico-Gemüse

## Zubereitung (25 Min.)

1. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Pilze putzen und vierteln, die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Paprika in grobe Stücke schneiden. Die Kräuter waschen und die Tomaten in Würfel schneiden.
2. Das Öl erhitzen und erst das Fleisch anbraten, dann die Pilze, Paprika und die Zucchini zugeben und mitbraten bis die Zucchini noch bissfest sind. Die Kräuter in die Pfanne geben, durchrühren und mit dem Balsamico angießen, vom Herd nehmen. Die Tomatenwürfel untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Fleisch in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Balsamico-Gemüse anrichten.

---

**Tipp!** Eignet sich super zum Mitnehmen.

---

## Zutaten

150 g Rinderfilet  
2 TL Olivenöl  
5 Champignons  
1 kleine Zucchini (ca. 125 g)  
1 Paprika, rot (ca. 155 g)  
1 Paprika, gelb (ca. 155 g)  
2-3 EL Balsamico Essig  
1 Tomate (ca. 110 g)  
Salz  
Cayennepfeffer  
Thymian, frisch  
Petersilie, frisch  
Rosmarin, frisch