



Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
450 kcal

KOHLENHYDRATE
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.

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

Tipp! Eignet sich super zum Mitnehmen.
