

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
419 kcal

KOHLENHYDRATE
23,6 g

FETT
12,6 g

EIWEISS
50,8 g

BALLASTSTOFFE
12,3 g

Mittagessen

Schweinegeschnetzeltes Barbecue-Style

Zubereitung (20 Min.)

1. Die Zwiebel und den Knoblauch in Würfel hacken, die Karotten in feine Julienne-Streifen hobeln, den Sellerie an der Außenwölbung mit einem Sparschäler abziehen und in schmale Stücke schneiden.
2. 1 TL Rapsöl erhitzen, die Fleischstreifen kurz darin anbraten und aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern. Das restliche Öl hinzufügen, Zwiebel, Knoblauch, Karottenstifte und die Selleriestücke zugeben und bei milder Hitze etwa 5 Minuten andünsten.
3. Tomatenmark, Barbecue-Gewürz und Zucker einstreuen und mit der Brühe ablöschen. Das Fleisch zufügen, nach 2-3 Minuten abschmecken und warmhalten.
4. Die Salatgurke waschen, je nach Belieben hobeln oder raspeln. Die Tomate klein schneiden und die Zwiebel fein hacken. Mit Salz, Pfeffer, Essig, Öl und Dill abschmecken. Das Geschnetzte mit Petersilie garnieren und zusammen mit dem Salat servieren.

Zutaten

200 g Schweinegeschnetzeltes
2 TL Öl, zum Braten
1/2 Zwiebel, klein (ca. 20 g)
1 Knoblauchzehe
2 Karotten (ca. 130 g)
1 Staudensellerie (ca. 125 g)
2 EL Tomatenmark
70 ml Gemüsebrühe
1/2 EL Barbecue-Gewürz
1 Prise Zucker
Salz
Cayennepfeffer
1 TL Petersilie, gehackt

Gurkensalat

1/4 Salatgurke (ca. 140 g)
1 Tomate (ca. 110 g)
1/4 Zwiebel, klein (ca. 10 g)
etwas Rapsöl
etwas Essig
Salz
Pfeffer
Dillspitzen