



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

GEMÜSE DER SAISON - 1 PORTION

FLEISCHEINTOPF MIT KÜRBIS, MÖHREN UND PAPRIKA

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Kürbis sowie die Paprika entkernen und klein schneiden. Die Möhren schälen und in Ringe schneiden.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, danach in kleine Würfel schneiden.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch, Zwiebel- und Knoblauchwürfel ca. 3 Minuten anbraten. Dann das vorbereitete Gemüse hinzufügen und weitere 3 Minuten braten. Anschließend mit der Brühe aufgießen und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die passierten Tomaten und das Tomatenmark dazu geben und nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Zimt und Zitronensaft abschmecken.
5. Mit frischem Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN

200 g Schweinefleisch, mager
150 g Kürbis
2 Möhren
1 Paprika, gelb
0,5 Zwiebel
0,5 Knoblauchzehe
200 ml Gemüsebrühe
100 ml Tomaten, passiert
2 TL Tomatenmark
1 TL Basilikum, geschnitten
1 TL Öl
Basilikum, getrocknet
Zitronensaft
Zimt
Salz und Pfeffer



456
Kalorien



26 g
Kohlenhydrate



53 g
Eiweiß



12 g
Fett



14 g
Ballaststoffe