



1A+1B

Fleisch

Schmorbraten mit Rotkohl



Zubereitungszeit
160 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen und in ½ EL Öl in einem Bräter rundherum braun anbraten. So viel Wasser in den Topf geben bis das Fleisch gerade bedeckt ist und die Hitze reduzieren. Ca. 2,5 Stunden schmoren lassen. In der Zwischenzeit den Rotkohl mit ½ EL Öl und Süßstoff, Zimt und Rotweinessig schmoren.

Zutaten

- ☐ 120-150 g mageres Rinderschmorfleisch
- ☐ 100 g frischer Rotkohl, fein geschnitten
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 2 EL Rotweinessig
- ☐ 1 EL (flüssiger) Süßstoff
- ☐ 1 TL Zimt
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	321 kcal
Kohlenhydrate	3 g
Fett	21 g
Eiweiß	26 g