

1A+1B

Fleisch

Tagliatelle mit Schmorfleisch und Gemüse



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Schmorfleisch zubereiten, indem das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzt und die Zwiebel angedünstet wird. Die mageren Rinderbraten-Stücke hinzufügen und rundherum braun anbraten. Dann Brühe, Rotweinessig und Lorbeer hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz würzen und 2-3 Stunden schmoren lassen. 40-50 g Schmorfleisch aus dem Topf schöpfen und das übrig gebliebene Schmorfleisch in einer Dose einfrieren.
- 2 Die Spinat-Tagliatelle gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. In der Zwischenzeit das Gemüse in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse gar anbraten. Spinat-Tagliatelle und Schmorfleisch hinzufügen und noch kurz aufwärmen. Auf einem Teller anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle spinazie tagliatelle
- ☐ 40-50 g Schmorfleisch
- ☐ 75 g Champignons
- ☐ 50 g grüne Paprika
- ☐ 50 g Staudensellerie
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 Zweig frische Petersilie

Nährwerte pro Person

Energie	331 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	16 g
Ballaststoffe	17 g
Eiweiß	29 g