

Kartoffelpfanne mit Rind

20 Minuten



Leicht



Zutaten

400 g Frühkartoffeln
 400 g geschnetzeltes Rindfleisch (à la minute)
 Olivenöl zum Braten
 150 g Jungspinat
 $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz
 wenig Pfeffer

Pro Person: 5 g Fett, 26 g Eiweiss,
 18 g Kohlenhydrate, 897 kJ (215 kcal)

Kochanleitung



1
 Kartoffeln vierteln.



2
 Fleisch im heissen Öl portionenweise je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen, warm stellen.



3
 Kartoffeln in derselben Pfanne anbraten, zugedeckt ca. 10 Min. dämpfen. Spinat und Fleisch begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.