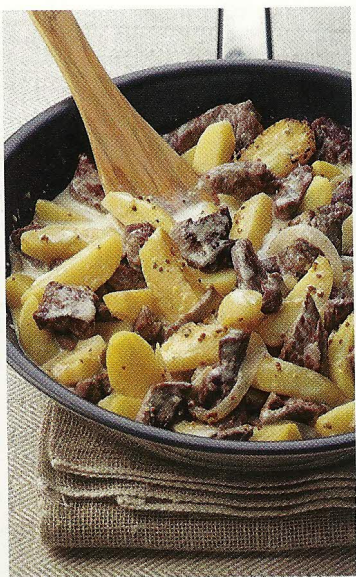




Kartoffel- Rindfleisch- Pfanne

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Öl zum Anbraten

400 g geschnetzeltes Rindfleisch
à la minute

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 Zwiebel, in feinen Streifen

800 g fest kochende Kartoffeln,
in ca. 1 cm breiten Schnitzen

2 dl Fleischbouillon

**2 Esslöffel grobkörniger
Senf**

1,8 dl Saucenhalbrahm

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

- 1.** Ofen auf 60 Grad vorheizen. Platte und Teller vorwärmen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen, würzen, warm stellen. Bratfett auftupfen.
- 2.** Evtl. wenig Öl begeben. Zwiebel und Kartoffeln bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten.
- 3.** Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, Kartoffeln zugedeckt ca. 15 Min. knapp weich köcheln.
- 4.** Senf und Rahm darunterrühren, aufkochen, Fleisch begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Pro Person: 18 g Fett, 29 g Eiweiss,
38 g Kohlenhydrate, 1807 kJ (432 kcal)