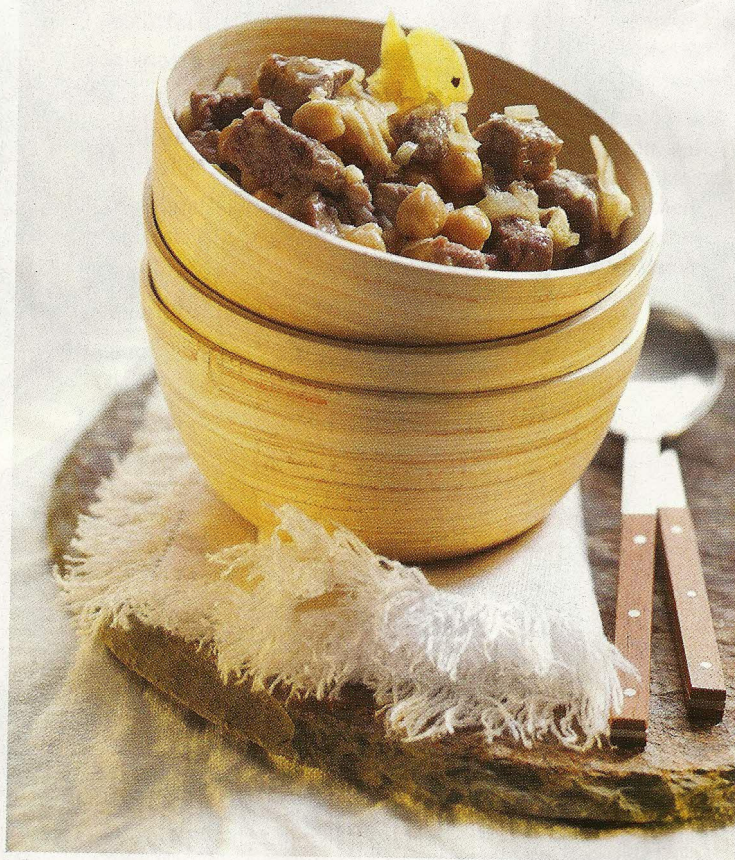


Leicht



Rindsgeschnetzeltes mit Ingwer

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Schmoren ca. 1 Std.

Olivenöl zum Anbraten

800 g geschnetzeltes Rindfleisch

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 dl Orangensaft

2 Esslöffel flüssiger Honig

1 Dose Kichererbsen
(ca. 250 g), abgespült,
abgetropft

50 g Ingwer, in Scheiben

wenig Pfeffer

1. Öl im Brattopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, würzen.
2. Zwiebel und Knoblauch in derselben Pfanne andämpfen. Orangensaft dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Honig, Kichererbsen und Ingwer mit dem Fleisch begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 1 Std. schmoren, würzen.

Dazu passt: Fladenbrot.

Pro Person: 9 g Fett, 51 g Eiweiss,
29 g Kohlenhydrate, 1663 kJ (398 kcal)