

# Rindsgulasch mit Kartoffeln

Rezept mit exakter Nährwertangabe

## Nährwertangaben

500 kcal

50 g KH

29 g Protein

18 g Fett

9 g Nahrungsfasern



## Rindsgulasch

Rindfleisch mit 1 -2 EL Öl anbraten und mit Zwiebeln und Knoblauch würzen. Bouillon dazugeben und  $\frac{3}{4}$  Std. schmoren. Kartoffeln, Peperoni und gehackte Tomaten hinzugeben und weitere 30 min. schmoren.

Menge	Zutat
100 g	Rindfleisch
1 dl	Bouillon
200 g	Kartoffeln
1	Peperoni
150 g	Gehackte Tomaten



Erstellt von