



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum Abnehmen und
Immunsystem stärken!

LOW-CARB - 1 PORTION

SCHWEINEFLEISCH MIT GEMÜSE

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Oregano bestreuen.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln.
3. Die Aubergine, Tomaten und entkernte Paprika in grobe Würfel schneiden.
4. Die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
5. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Fleischstücke ca. 3-4 Minuten anbraten. Dann die Möhrenscheiben, Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikawürfel dazugeben und weitere 3 Minuten mitbraten. Anschließend die Auberginen- und Tomatenwürfel hinzufügen und weitere 3-4 Minuten dünsten. Zum Schluss die Brühe und das Tomatenmark hinzufügen und bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln.
6. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Oregano und Zitronensaft würzen und mit Dill und Kerbel garniert servieren.

ZUTATEN

200 g Schweinefleisch, mager
200 g Aubergine
2 Möhren
2 Tomaten
1 Paprika, rot
0,5 Zwiebel
0,5 Knoblauchzehe
150 ml Gemüsebrühe
1 TL Öl
1 TL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
Oregano, Kerbel
Dill, gehackt
Zitronensaft



479
Kalorien



29g
Kohlenhydrate



54g
Eiweiß



13g
Fett



17g
Ballaststoffe