

Geschnetzeltes mit Brokkoli

(2 Pers., 20 Min.)

Zutaten:

- 50 g Mandeln
- 1 EL Olivenöl
- 300 g geschnetzeltes Rindfleisch
- ¼ TL Salz, wenig Pfeffer
- 500 g Brokkoli
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 2½dl Wasser
- 6 Dörrtomaten in Öl
- wenig Pfeffer



Anleitung:

1. Mandeln grob hacken, in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, herausnehmen.
2. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Fleisch in zwei Portionen je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, würzen. Bratfett auftupfen.
3. Brokkoli in Rösschen schneiden, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen.
4. Brokkoli mit dem Salz begeben, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. rührbraten.
5. Wasser dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 6 Min. knapp weich köcheln.
6. Tomaten abtropfen, mit Haushaltspapier trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit dem Fleisch zum Brokkoli geben, würzen, nur noch heiss werden lassen. Mandeln darüberstreuen.

Tipp:

Zum Garnieren kann man auch ein wenig Crema di Balsamico verwenden. Sieht super aus und verleiht dem Ganzen das gewisse Etwas! 😊

Quelle:

Rezept aus dem Betty Bossi Buch: GESUND & SCHLANK Abnehmen mit wenig Aufwand