



## Rezepte – Tipp: für 1 Person

### Menu:

### Rindshuft - Stroganoff

#### Zutaten & Zubereitung:

100-150 Gramm Rindshuft in kleine Würfel schneiden.  
Je 1 Tasse Peperoni, Champignon sowie Frühlingszwiebel  
Waschen und in kleinere Stücke schneiden.

In einer beschichteten Bratpfanne das Fleisch und dann das Gemüse  
anbraten. Mit etwas Gemüsebouillon ablöschen und würzen mit  
Paprika, Salz und Pfeffer.

Den Reis wie gewohnt kochen.

1 Tasse auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

Das „Stroganoff“ noch mit 40 Gram Rama Cremefine 15 % Fett  
verfeinern und anrichten.

Etwas Kräuter darüber verteilen.

#### Portionen Berechnung:

1 Portion Stärke  
2 ½ Portionen Gemüse  
1 Portion Proteine