



## Rindergeschnetzeltes mit Röstgemüse

und gebratenen Champignons



30-40min



3-4 Personen

Deftig und Low Carb soll es sein? Dann haben wir hier eine geniale Rindfleischpfanne mit gebratenen Champignons, zu denen du einen leckeren Röstgemüsemix aus lila Karotten, Rosenkohl und Wurzelpetersilie servierst. Lass es dir schmecken!



- 1 Packung Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung  
Rindergeschnetzeltes
- 3 Petersilienwurzeln
- 3 lila Karotten
- 2 Packungen Rosenkohl
- 2 Päckchen  
Worcestershiresauce <sup>1,4</sup>

- 2TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 543kcal, Fett 26.6g,  
Kohlenhydrate 23.6g, Eiweiß 43.5g



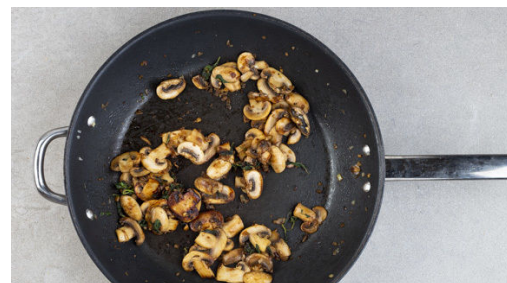
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Pilze** putzen und in ca. 1cm kleine Spalten schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in 1,5–2cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Stifte schneiden.



Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen, dann in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 1Min. scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitelegen.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Mit 2TL Mehl bestäuben und mit 150-200ml Wasser und der **Worcestershiresauce** ablöschen.



Die **Petersilienwurzeln** und die **Karotten** schälen und längs vierteln. Die **äußeren Rosenkohlblätter** entfernen, dann den **Rosenkohl** halbieren. Die **Petersilienwurzeln**, die **Karotten**, den **Rosenkohl**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1-2EL Olivenöl sowie je 1TL Salz und Zucker vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 15Min. im Ofen rösten.



1/2-1TL Zucker und 3-4EL Essig unterrühren und die **Pilze** 1-2Min. sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas andickt, dann die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch samt ausgetretenem Fleischsaft** dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Rindfleisch-Pilz-Pfanne** mit dem **Ofengemüse** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.