



Essen wie die Profis!

Leckere Rezepte von Ernährungscoach Michael Schleinkofer zum Nachkochen!

Paprika gefüllt mit Rinderhack

für 1 Person

Zutaten

- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- ½ Zucchini
- 1 Tomate
- 25 g fettarmer Käse
- 1 TL Rapsöl
- 50 g Rinderhack
- 1 Prise Pfeffer & Jodsalz
- 1 Prise Paprika Edelsüß
- 30 g Naturreis, roh



Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Auflaufform mit einem Spritzer Öl fetten.
2. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und entkernen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Zucchini und Tomate waschen und klein schneiden. Käse würfeln und beiseitestellen.
3. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer sowie Paprika Edelsüß würzen. Das vorbereitete Gemüse hinzugeben und kurz mitbraten.
4. Anschließend die Paprikahälften mit dem Hackfleisch-Gemüse-Mix befüllen und in der Auflaufform nebeneinander platzieren. Mit dem gewürfelten Käse bestreuen und 20 Minuten bei 200°C überbacken.
5. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanleitung kochen.
6. Paprika gefüllt mit Rinderhack mit Reis servieren.



Asiatisches Rindergeschnetzeltes

für 1 Person

Zutaten

- 30 g Naturreis, roh
- 90 g Rinderfleisch (mager)
- 1 TL Rapsöl
- 1 Prise Pfeffer & Jodsalz
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ Peperoni
- ½ Zucchini
- 150 g Brokkoli
- ½ rote Paprika
- 50 g Champignons
- ½ TL Rinderbrühe, gekörnt
- 125 ml Wasser
- 2 TL Sojasauce

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung garen.
2. Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden - in einer Schüssel ölen, salzen und pfeffern, anschließend gut mischen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Peperoni in feine Ringe schneiden.
3. Zwiebel, Knoblauch, Peperoni zum Fleisch geben und gut durchmengen.
4. Zucchini, Brokkoli, Paprika und Champignons waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Pfanne erhitzen und das marinierte Rindfleisch scharf anbraten. Das Gemüse dazugeben und einige Minuten dünsten lassen.
6. Die gekörnte Rinderbrühe mit dem Wasser anrühren, Sojasauce in die Rinderbrühe geben und das Geschnetzelte damit ablöschen.
7. Das asiatische Rindergeschnetzelte mit dem Reis servieren.