

Rahmgeschnetzeltes

Zutaten | 4 Portionen

750 g	mageres Fleisch wahlweise Rind, Kalb, Schwein oder Geflügel
	Salz, Pfeffer
	Paprika edelsüß
1 EL	Mehl
1	große Zwiebel
150 g	Champignons
200 ml	Fond, z.B. vom Rind oder Geflügel
200 ml	Schlagsahne
¼ Bund	frische Petersilie, fein gehackt

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Fleisch säubern in feine Streifen schneiden und mit Pfeffer, Salz und Paprika edelsüß würzen.
- Anschließend das Mehl unter das Fleisch heben.
- Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Champignons abreiben, putzen und in feine Scheiben schneiden.
- In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Champignonscheiben dazu geben, umrühren und kurz mitdünsten.
- Gemüse in der Pfanne etwas zur Seite schieben, das Fleisch portionsweise dazugeben und rundherum anbraten.
- Fleisch mit Fond ablöschen und aufkochen lassen. Die Sahne dazugeben und alles auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
- Rahmgeschnetzeltes mit frischer Petersilie bestreuen und servieren. Dazu schmecken Nudeln, Reis oder Kartoffeln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Glas von 362 g

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
480 kcal	30,4 g	8,5 g	44,2 g	441 mg