

Mittagessen

Power-Bowl mit Rinderfiletstreifen



LAKTOSEFREI* GLUTENFREI ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 503 kcal

Kohlenhydrate: 53 g

Proteine: 43 g

Fette: 13 g

Zutaten für 1 Portion:

- 70 g Hirse oder Goldhirse (ungekocht)
- 150 g Rinderfilet
- 70 g Brokkoli
- 7 Kirschtomaten
- 1 Schalotte
- 5 ml Rapsöl
- 1 TL gehackten Knoblauch
- 1 TL gehackten Ingwer
- 10 ml Sojasauce
- Salz, Pfeffer



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Hirse in einem Sieb unter heißem Wasser waschen und anschließend nach Packungsanleitung kochen. In einem anderen Kochtopf Brokkoli ca. 4–5 min garen. Kirschtomaten vierteln.
2. Rinderfilet in Streifen schneiden. Öl in eine Pfanne geben und Knoblauch, Ingwer und Zwiebel kurz anbraten. Rinderfilet dazugeben und Kirschtomaten vierteln und mit anbraten. Das Fleisch salzen und pfeffern und nach gewünschtem Zustand braten.
3. Den Bratensaft mit den Zwiebeln und dem Ingwer zusammen mit der Sojasauce unter die Hirse heben und gut vermischen. Nun kannst du alle Zutaten in einer flachen Schale oder auf einem Teller nach deinem Belieben anrichten.

Hinweis: Wusstest du, dass Hirse zu den wohl nährstoffreichsten Getreidesorten gehört und dabei auch noch glutenfrei ist? Gerade für eine vegane Ernährung eignet sich der Verzehr wunderbar, denn Hirse enthält viel Eisen und pflanzliches Protein. Auch ist das Getreide eine tolle Quelle für Magnesium, Kalium, verschiedene Vitamine, hochwertige Fette und essentielle Aminosäuren.

Abend-Variante: Die Hirse weglassen und eine ordentliche Portion Brokkoli nehmen. Wenn du magst, kannst du dir auch einen Beilagensalat dazu zaubern!