

Praxis für Ernährungsberatung

Karen Alberti
Ernährungsberaterin / DGE
staatl. anerk. Diätassistentin

Echternstr. 21
38100 Braunschweig
Tel.: 0531 / 240 77 60
www.ernaehrung-bs.de



Filet überbacken

(4 Portionen)

Zutaten:

4		Rinder- o. Schweinefilets á 150 g,
1	TL	Rapsöl
		Salz, Pfeffer,
1		Zwiebel, bzw. 1 Bund Frühlingszwiebeln
400	g	Champignons bzw. andere Pilze
1		Knoblauchzehe
1		Tomate
1		rote Paprikaschote
100	g	Frischkäse mit ca. 5 % Fett
2	EL	gemischte, gehackte Kräuter

Zubereitung:

Die Pilze putzen und in viertel schneiden (bei großen Pilzen wie Steinpilzen diese würfeln). Die Zwiebel, Paprika und Tomate reinigen und in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe pellen, den grünen Keim entfernen und pressen.

Die Steaks in dem Öl von beiden Seiten kurz anbraten (sollte die Menge Öl nicht reichen etwas mehr in die Pfanne geben und anschließend mit einem Küchentuch entfernen), mit Salz und Pfeffer würzen und in eine feuerfeste Form legen. In der gleichen Pfanne die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten, die kleingeschnittenen Pilze sowie Tomate und Paprika hinzufügen kurz mitdünsten (möglichst einen Deckel auf die Pfanne legen). Frischkäse und Kräuter unterheben und die Masse auf den Steaks verteilen. Im Backofen ca. 30 Minuten bei 160° Grad überbacken.

Dazu einen bunten Salat und Brot, Naturreis oder Kartoffeln reichen.

Nährwerte pro Portion:

(bei 4 Portionen)

Kilokalorien	:	266	Kilojoule	:	1120
Eiweiß	:	41 g	Cholesterin	:	118 mg
Fett	:	10 g			
Kohlenhydrate	:	4 g			