



Rindfleisch- Gemüse-Spieße mit Reis

Wichtige Nährwerte

1 Portion

Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	38,1 g
Fett	15 g
kcal	499

Zutaten für 1 Portion (2 Spieße):

- 150 g Rinderfilet, roh
- ½ Zucchini, klein, roh
- 1 Paprikaschote, klein, roh
- ¼ Gemüsezwiebel, roh
- 60 g Reis, roh
- 25 g Erbsen, roh oder TK
- 10 g Rapsöl
- Salz, Pfeffer, italienische Kräuter, frisch oder getrocknet

Zubereitung:

1. Den Reis in der doppelten bis dreifachen Menge Wasser oder Gemüsebrühe garen.
2. Die Erbsen in Wasser oder Gemüsebrühe garen.
3. Das Rinderfilet und das Gemüse in gleich große Stücke schneiden und abwechselnd auf die Spieße stecken. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.
4. Die Fleisch-Gemüse-Spieße in Öl anbraten, bis das Fleisch den gewünschten Garpunkt erreicht hat.
5. Die Erbsen und den Reis mischen und mit den Spießen auf einem Teller anrichten.

Dieses Rezept wurde speziell zum Diätmanagement bei Glykogenspeicherkrankheiten entwickelt. Informationen zu Allergenen entnehmen Sie der jeweiligen Produktverpackung.