1A+1B Fleisch

Schmorbraten mit Rotkohl

Zubereitungszeit
160 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen und in ½ EL Öl in einem Bräter rundherum braun anbraten. So viel Wasser in den Topf geben bis das Fleisch gerade bedeckt ist und die Hitze reduzieren. Ca. 2,5 Stunden schmoren lassen. In der Zwischenzeit den Rotkohl mit ½ EL Öl und Süßstoff, Zimt und Rotweinessig schmoren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g mageres Rinderschmorfleisch
- [ ] 100 g frischer Rotkohl, fein geschnitten
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 2 EL Rotweinessig
- [ ] 1 EL (flüssiger) Süßstoff
- [ ] 1 TL Zimt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**321 kcal**
Kohlenhydrate	**3 g**
Fett	**21 g**
Eiweiß	**26 g**