

Rezept

Brokkoli-Gersten-Eintopf mit Fleisch

Ein Rezept von Brokkoli-Gersten-Eintopf mit Fleisch, am 26.04.2024

Zutaten

200 g Schweinefleisch (z. B. Filet oder Schnitzel)	1 Zwiebel
40 g Butter	100 g Gerstengraupen
800 ml Gemüsebrühe	350 g Brokkoli
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 20 g F, 33 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Fleisch in den Topf geben und leicht anbraten. Es sollten nicht zu viele Röststoffe entstehen.

3. Die Gerstengraupen dazugeben und die Gemüsebrühe angießen. Die Gemüse-Fleisch-Mischung zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen.

4. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Diese zum Eintopf geben und alles 10 Min. weiterköcheln lassen, bis Gemüse und Graupen gar sind. Den Eintopf mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken, auf zwei tiefe Teller verteilen und servieren.