



2
PORTIONEN

BLACK BEAN SPAGHETTI MIT RINDFLEISCH STROGANOFF

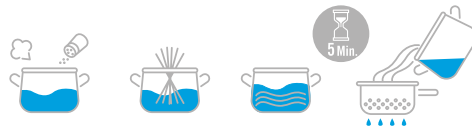
ZUTATEN

- 100 g Black Bean Spaghetti, gekocht

SAUCE

- 100 g Bio Rindfleisch
- 1 rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 3-4 Champignons, in Scheiben geschnitten
- 100 ml Crème fraîche
- SPZ (Salz, Pfeffer, Zucker)
- 1 EL Öl, zum Erhitzen geeignet

Die Black Bean Spaghetti im Salzwasser kochen.



In einer Pfanne Öl erhitzen und darin das Rindfleisch braten und mit SPZ würzen.

Nach 5 Minuten die Zwiebeln und Pilze hinzufügen und circa 5 Minuten unter regelmäßigen rühren köcheln lassen. Jetzt Crème fraîche hinzufügen und die Temperatur reduzieren.

In 2 Minuten ist der Stroganoff fertig und kann mit den Black Bean Spaghetti vermischt werden.

Voila... Enjoy... Just Taste!



MIT FLEISCH/FISCH



PROTEIN



GLUTENFREI



LOWER CARB



BALLASTSTOFFREICH

