



Penne mit Geschnetzeltem

 25 Min.



- 1.** 350 g **Teigwaren**
(z. B. Penne)
Salzwasser, siedend
Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 1½ dl Kochwasser beiseite stellen, Teigwaren abtropfen, zurück in die Pfanne geben.
- 2.** 300 g **Lauch**
250 g **Champignons**
Öl zum Braten
500 g **geschnetzeltes Rindfleisch**
(à la Minute)
½ TL **Cayennepfeffer**
1 TL **Salz**
Lauch längs halbieren, waschen, in Streifen schneiden. Pilze vierteln. Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen. Pilze in derselben Pfanne ca. 3 Min. rührbraten, Lauch begeben, ca. 1 Min. fertig braten, Fleisch wieder begeben, würzen.
- 3.** 50 g **Butter**
1 Bund **Radiesli mit wenig Grün**
1 **Zitrone**
Butter und beiseite gestelltes Kochwasser zum Fleisch geben. Radiesli in Scheibchen schneiden, Grün fein schneiden. Zitrone auspressen, mit den Radieslischeiben begeben. Alles unter die Teigwaren mischen. Radiesligrün darüberstreuen.

Portion (¼): 612 kcal, F 18g, Kh 68g, E 42g



Dieses Gericht enthält pro Person 120g Gemüse. Das deckt bereits eine der täglich empfohlenen fünf Portionen Gemüse und Früchte. Mehr Informationen zu «5 am Tag» und schmackhafte Saisonrezepte finden Sie unter www.5amtag.ch.

Rezept Betty Bossi
Betty Bossi Zeitung Nr. 04/2018
© Betty Bossi AG
www.bettybossi.ch

Betty Bossi