
 Hauptspeise



Kotelett aus dem Topf

für 2 Personen

 10 min Zubereitungszeit

 40 min Kochzeit

 599 kcal pro Portion

••• Leicht

 International



Zutaten

2 Portionen

2 Grillkoteletts

100 g Zwiebeln

etwas Paprikapulver

10 g Knoblauch

750 ml Fleischbrühe

500 g Kartoffeln

120 g Tomaten

120 g Paprikaschote

Zubereitung

- 1 Das Fleisch beidseitig in einer Pfanne anbraten, dann herausnehmen.
- 2 Zwiebeln schälen, würfeln in der Fleischpfanne glasig dünsten und Paprikapulver drüber streuen. Knoblauch pellen und klein würfeln. Ebenfalls in die Pfanne geben und kurz angehen lassen.
- 3 Die Koteletts auf das Gericht geben, 200ml Brühe darauf geben und einschmoren lassen.
- 4 Kartoffeln und Tomaten waschen. Kartoffeln schälen und beides in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen und in Streifen schneiden, dann auf das Gericht geben.
- 5 Die übrige Brühe auf das Gericht geben und das ganze so lange schmoren lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Eventuell nachwürzen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	249kJ /59kcal	2.505kJ /599kcal
Fett	2g	17g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	6g
Kohlenhydrate	5g	47g
davon Zucker	1g	9g
Eiweiß	6g	58g
Salz	0g	3g