

Champignonragout als Sattmacher

300 g Tatar	in einer beschichteten Pfanne ohne Öl scharf anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen
2 Tl Rapsöl	in der gleichen Pfanne erhitzen
800 – 1000 g Champignons	gereinigt und geschnitten zugeben und ebenfalls anbraten
1 Bund Frühlingszwiebel	in Streifen schneiden und die unteren weißen Enden mit braten
200 Frischkäse < 1% Fett	über die Pilze geben, leicht erwärmen und mit Pfeffer und Salz würzen
	das Fleisch zurück in die Pfanne geben und die grünen Zwiebelringe darüberstreuen

Dazu servieren wir Nudeln oder Reis

Guten Appetit

2 Portionen

Energiewert 850 Kcal gesamt

nach WeightWatchers 13 ProPoints gesamt / Sattmacher-Rezept

WeightWatchers-Fitformel Pflanzenöl, Gemüse, Milchprodukt

geeignet zum sofort

Viel Spass beim Nachkochen.



Hier findest Du immer die neuesten Online-Shopping-Gutscheine. Spare schon bei Deinem nächsten Einkauf. [Klicke hier >>](#)