

Eintopf Stroganoff-Art als WeightWatchers Sattmacher

1 kg Champignons	Putz und vierteln – nicht waschen! In einem Schnellkochtopf mit
1 EL Öl	Scharf anbraten und wieder aus dem Topf nehmen
500 g magers Rindfleisch z. B. aus der Hüfte	In 5 oder 10 Portions-Würfel schneiden und mit
2 TL Öl	Im Topf rundherum anbraten mit
Pfeffer	Würzen und mit
ca. 500 ml Brühe	Ablöschen, 20 Min im Schnellkochtopf garen, mit
2 TL Senf und Salz	Abschmecken
250 g Nudeln	Zugeben und garen dann mit
5 TL Frischkäse > 1% Fett	
Und Petersilie	garnieren
Guten Appetit	5 Portionen
Energiewert	1500 Kcal gesamt
nach WeightWatchers	44 ProPoints gesamt
WeightWatchers-Fitformel	Kohlehydrate, Eiweiß, Gemüse
geeignet zum	Sofort oder später genießen

Viel Spass beim Nachkochen.

