

## Fleisch-Gemüse-Ragout mit Pasta

240 g mageres Rind- oder Schweinefleisch	in 1 cm kleine Würfel schneiden und in
1 El Olivenöl	anbraten
Mit 100 ml Rotwein	ablöschen
Ca. 600 g Gemüse z.B. Zwiebeln, Karotten, Paprika, Tomaten, Lauch	kleinschneiden und je nach Garzeit zugeben. mit etwas
Sossensbinder	binden mit
Pfeffer, Salz, Paprikapulver und Chiliflocken	würzen und auf
240 g Pasta	anrichten, mit einem Kleks
Sauere Sahne 10% Fett	abrunden
<b>Guten Appetit</b>	<b>3 Portionen</b>
<b>Energiewert</b>	<b>1200 Kcal gesamt</b>
<b>nach WeightWatchers</b>	<b>36 ProPoints gesamt</b>
<b>WeightWatchers-Fitformel</b>	<b>Kohlehydrate, Eiweiß, Gemüse</b>
<b>geeignet zum</b>	<b>Sofort oder später genießen oder einfrieren und aufwärmen</b>

Viel Spass beim Nachkochen.

