

Folatreiche Rezepte: **Hauptgericht**

Gratinierte Brokkoli-Pilz-Pfanne mit Rindfleisch

reich an Jod, Calcium, Folsäure, Vitamin B₁₂ und Eisen,
viel Vitamin A und C
pro Portion etwa 664 kcal

 Zubereitungszeit

 Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

300 g Kartoffeln
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Kümmel
400 g Brokkoli
2 Möhren
250 g braune Champignons
240 g Rindfleisch (Roastbeef oder Hüfte)
1 TL Butterschmalz
2 EL geschälte Sonnenblumenkerne
1/4 l Gemüsebrühe
100 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)



1 Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale und dem Kümmel in Salzwasser nicht zu weich kochen. Abschütten, ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

2 Inzwischen Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Das Rindfleisch kalt abrausen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und mit Jodsalz und Pfeffer würzen.

3 Butterschmalz erhitzen und die Fleischwürfel darin rasch von allen Seiten anbraten. Sonnenblumenkerne, Gemüse und Pilze dazugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Pfeffer und Jodsalz würzen. Das Ganze etwa 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

4 Zum Schluss die vorbereiteten Kartoffeln zufügen, abschmecken und in eine Auflaufform füllen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200° C 5-10 Minuten überbacken.