

# Stoffwechselkur Rezept für Wokgemüse mit Rindfleisch für 2 Portionen

*Wenn Rindfleisch nicht deinen Geschmack trifft, kannst du das Wokgemüse natürlich auch mit anderen Fleischsorten wie Pute oder Hähnchen essen. Als Vegetarier empfehlen wir dir die fleischlose Variante mit hart gekochten Eiern oder Tofu.*

Gemüse ist während der Stoffwechselkur eine der wichtigsten Hauptbestandteile. Hiermit kannst du jede Mahlzeit verfeinern. Mit etwas Fleisch als Eiweißlieferant ein geeignetes Mittagessen in deiner Diät.

## Zutaten:

- 200 gr Rindfleisch
- 200 gr Brokkoli
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel

**Dauer:** Circa 20 Minuten

**Kalorien:** 200 kcal pro Portion



## Zubereitung:

1. Erster Schritt: Den frischen oder tiefgekühlten Brokkoli in heißem Wasser knackig kochen.
2. Danach die klein gehackte Zwiebel in einer beschichteten Pfanne glasig dünsten.
3. Zuletzt das Rindfleisch scharf anbraten und mit dem restlichen Gemüse mit braten und würzen.