

# Kohlrabi-Filet-Topf

Zutaten für 2 Personen:

225 g Schweinefilet (auch sehr gut mit Hähnchenbrust oder Putenfleisch)

Salz

Pfeffer

2 Kohlrabi

250 g Champignons

1/2 Bund Petersilie

1/2 TL Pflanzenöl

100 ml Gemüsebrühe

(1/2 TL Instantpulver)

1/2 EL Zitronensaft

2 EL Cremefine zum verfeinern

1,5 EL heller Saucenbinder

500 g gekochte Kartoffeln



Fleisch schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabi in Stifte, Champignons in Scheiben schneiden und Petersilie hacken.

Öl in einem beschichteten Topf erhitzen, Fleisch von jeder Seite anbraten und herausnehmen. Kohlrabi und Champignonsscheiben im Bratensatz ca. 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Brühe ablöschen.

Gemüse bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen, mit Cremefine, Petersilie und Zitronensaft verfeinern und mit Saucenbinder andicken. Fleisch dazu geben, kurz erhitzen und mit Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 6 Points (Weight Watchers)

