

## Rindersteak mit Bratlingen und Broccoli

Rezepte bis 350 kcal für bonvita flexibel

### Zutaten für 1 Portion:

150 g Bratlinge (kleine Kartoffeln)  
125 g Rinderfilet  
200 g Broccoli  
1 TL Öl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Bratlinge mit Schale kochen. Broccoli putzen, in Röschen teilen und in etwas Wasser kochen. Rinderfilet mit Pfeffer würzen und in Öl in einer Pfanne braten. Filet salzen und mit Broccoli und Kartoffeln anrichten.

### Pro Portion:

335 kcal      37 g Eiweiß      9,0 g Fett      2,3 BE

