



Gefüllte Paprika für 1 Person

Zubereitung

Schneiden Sie das Steak in Streifen oder Stücke. Braten Sie das Fleisch mit ein wenig Soja-sauce kurz und scharf an. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer nach Geschmack. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd. Braten Sie in einer zweiten Pfanne Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Pilze, Tomate und die gelbe Paprika an. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer und wenn gewünscht mit Brühe-Pulver. Schneiden Sie von der roten Paprika den „Deckel“ ab und entfernen Sie das Innere. Rühren Sie das Rindfleisch unter das Gemüse und füllen Sie die Masse in die rote Paprika. Legen Sie den „Deckel“ wieder auf die Paprika.

Tipp: Sofern Sie die rote Paprika nicht roh verzehren möchten, legen Sie diese in kochendes Wasser, so dass sie weicher wird – jedoch nicht zu lange, sonst wird sie bitter.

Die HCG Diät kann im Webshop (www.Bio-Hcg.de) für €124,50 bestellt werden. Sie erhalten 24 Ampullen (jeden Tag 1 Ampulle), das Begleitbuch 'Leben im Gleichgewicht', HCG Diät Rezepte und Pipetten um Flüssigkeit aus der Ampulle zu extrahieren. Das alles in einer praktischen Tragetasche.