



## Backofen-Gulasch für 4 Personen

### Zubereitung

Heizen Sie den Backofen auf 190 °C vor. Schneiden Sie den Sellerie in Stücke. Sprühen Sie das PEM-Spray in eine ofenfeste Pfanne und braten Sie die Rindfleischstreifen bei starker Hitze etwa 1 Minute an. Fügen Sie die Zwiebeln hinzu und braten Sie alles für 2 Minuten an. Fügen Sie Paprikapulver, Pilze, Flüssigkeit aus der Paprika, Sellerie, Salz und Pfeffer nach Geschmack dazu. Schneiden Sie die Paprika in Streifen und fügen Sie diese auch hinzu. Gießen Sie die Tomaten-Sauce darüber und lassen Sie alles für ca. 30 Minuten im Ofen. Servieren Sie das Backofen-Gulasch mit Salat.

### Abend

1 Orange

Die HCG Diät kann im Webshop ([www.Bio-Hcg.de](http://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.