

Schweinegeschnetzeltes Gyros Art Art mit Blumenkohlreis



Zutaten (für 1 Portion):

- 400g Blumenkohl
- 250g Schweinegeschnetzeltes Gyros Art
(vom Metzger)
- 150ml Milch (1,5% Fett)
- 10ml Sahne (30% Fett)
- ½ EL Rapsöl (≙ 2ml)

Zeitaufwand:

- 15 Minuten

Zubereitung:

- 1) Blumenkohl waschen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser kochen (10-15 min).
- 2) Schweinegeschnetzeltes in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl anbraten (5 min).
- 3) Milch und Sahne in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Manche Metzger würzen bereits so gut, dass keine Zugabe von Salz oder Pfeffer nötig ist).
- 4) Blumenkohl auf dem Teller mit einer Gabel zerdrücken, sodass Blumenkohlreis entsteht. Schweinegeschnetzeltes darüber geben.
- 5) Guten Appetit!

636 kcal 19,6g KH 62,9g E 31,1g F



Schweinegeschnetzeltes Gyros Art
mit Blumenkohlreis



#ProTipp

Oftmals kann man beim Metzger die Nährwertangaben der einzelnen Produkte erfragen. Somit lässt sich auch bereits vom Metzger gewürztes Fleisch in den Speiseplan integrieren (auch wenn man gerade am Kalorienzählen ist).

#Pro Tipp

400g Blumenkohl ist echt viel, also eher was für den großen Hunger. 😊 Ansonsten reichen auch 200-300g.

#ProTipp

Statt Milch und Sahne kann man auch 160ml Rama Cremefine 7% verwenden (+ 35 kcal). Alternativ kann man die Sahne komplett weglassen (- 44kcal).

Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Blumenkohl (400g)	112	9,2g	10,0g	1,2g
Schweinegeschnetzelttes (250g)	392,5g	2,5g	47,5g	21,3g
Milch 1,5% Fett (150ml)	70,5	7,4g	5,1g	2,3g
Sahne 30% Fett (10ml)	44	0,5g	0,3g	4,5g
Rapsöl (2ml)	16,6	0,0g	0,0g	1,8g
Total 1 Portion	635,6	19,6g	62,9g	31,1g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fdb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de