



MITTAGESSEN (für 2 Personen)

RINDERFILET mit Basilikum-Champignon- Gnocchi-Auflauf

Vorbereitungszeit: ca. 30 – 35 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 compact. Ernährungssoftware, 2022 berechnet.

Zutatenliste:

Gnocchi aus dem Kühlregal	250 g
Champignons	200 g
Zwiebeln	1 Stück (100 g)
Basilikum, frisch	20 g
Sahne	100 ml
Vollmilch	100 ml
Hühnerei	2 Stück
Cherrytomaten	100 g
Mozzarella-Käse, gerieben	100 g
Rapsöl	2 Esslöffel
Rinderfilet	250 g
Salz, Pfeffer	
Rapsöl für die Auflaufform	

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	823 kcal
Eiweiß:	49,8 g
Fett:	43,0 g
Kohlenhydrate:	56,7 g
Kalzium:	240 mg
Vitamin D:	1,87 µg



TIPP 1: Das Gericht eignet sich ideal für **festliche Anlässe**.

TIPP 2: Den Auflauf zusätzlich mit **Sesamsamen** bestreuen – das gibt noch eine feine, besondere Note.

TIPP 3: Der Auflauf **schmeckt auch Vegetariern** sehr gut.

Guten
Appetit!

ZUBEREITUNG:

- Gnocchis nach Packungsanleitung kochen und zur Seite stellen.
- Champignons putzen und vierteln. Zwiebel schälen und hacken.
- 1 Esslöffel Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Champignons dazugeben und ca. 5–10 Minuten mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Basilikumblätter waschen, trocknen und klein hacken.
- Sahne, Vollmilch und Ei in einen Mixer geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum dazugeben und unterheben.
- Tomaten waschen, trocknen und halbieren.
- Gnocchis in eine gefettete Auflaufform füllen, Champignons, Zwiebeln und Tomaten darüber verteilen. Sahne-Soße darüber geben und vorsichtig untermischen.
- Auflauf in den Backofen (vorgeheizt, 180 °C Ober-/Unterhitze) schieben. Nach 15 Minuten den geriebenen Mozzarella-Käse darüber streuen. Weitere ca. 25 Minuten garen, bis der Käse goldbraun ist.
- Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Gnocchi-Auflaufs das Rinderfilet zubereiten. Dies in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Esslöffel Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten kurz anbraten.

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose