Rezept

Rindfleisch-Tomaten-Topf

Ein Rezept von Rindfleisch-Tomaten-Topf, am 28.04.2024

Zutaten

300 g	Rindfleisch (aus der Keule)
	Pfeffer
1	große Zwiebel
2 EL	Olivenöl
3 EL	Tomatenmark
5 Zweige	Thymian
	1/4 Bund Petersilie
2 EL	Buchweizenmehl
	1/2 Bund Suppengrün
2	Knoblauchzehen
3 EL	dunkler Balsamico-Essig
150 ml	Rinderbrühe
500 g	Tomaten
	Jodsalz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Im Buchweizenmehl wenden und mit Pfeffer würzen. Das Suppengrün waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.

2. Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Essig einrühren und die Zwiebel leicht bräunen. Den Knoblauch und das Suppengrün einstreuen und 5 Min. unter Rühren anbraten. Das Fleisch und Tomatenmark einrühren und ebenfalls anbraten. Mit der Brühe ablöschen. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen zum Fleisch geben.

3. Die Tomaten kreuzförmig einritzen und 30 Sek. in kochendes Wasser legen. Häuten und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenwürfel unter das Fleisch heben und offen bei mittlerer Hitze 10 Min. einkochen lassen.

4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Den Eintopf mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmecken Kartoffeln.