Rezept

Zartweizenpfanne

Ein Rezept von Zartweizenpfanne, am 29.04.2024

Zutaten

250 g	grüne Bohnen
	Salz
2	Knoblauchzehen
	Pfeffer
3 Zweige	Oregano
2 EL	Olivenöl
100 ml	Gemüsebrühe
2 Beutel	Zartweizen (à 125 g)
1	Zwiebel
300 g	mageres Rindfleisch (z. B. Nuss oder Filet)
3 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
1 Dose	stückige Tomaten
1 Prise	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. Bohnen und Zartweizen in kochendem Salzwasser in ca. 10 Min. garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Thymian, Oregano und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen und Nadeln fein hacken.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum 1-2 Min. anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter dazugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Den Zartweizen aus den Beuteln nehmen, mit Bohnen, Tomaten und Brühe dazugeben, aufkochen und alles ca. 2 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.