Rezept

Geschnetzeltes mit Bohnen

Ein Rezept von Geschnetzeltes mit Bohnen, am 14.06.2025

Zutaten

300 g	Rinderfilet
1	Zwiebel
300 g	grüne TK-Bohnen
1 TL	gekörnte Gemüsebrühe
	Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer (alles gemahlen)
	Muskatnuss, frisch gerieben
2 EL	Öl
1	Knoblauchzehe
300 ml	passierte Tomaten
	Harissa (Chilipaste; aus der Tube)
	Salz
	Pfeffer
2 EL	TK-Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Das Rindfleisch trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Herausnehmen, mit Alufolie abdecken und beiseitestellen.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, beides darin 2-3 Min. andünsten. Bohnen, Tomaten, Brühe, 1 TL Harissa und je 2-3 Prisen der übrigen Gewürze dazugeben. Das Gemüse durchrühren und bei mittlerer Hitze 5-6 Min. kochen.

3. Das Fleisch mit Bratensaft und Petersilie dazugeben und 3-4 Min. weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Couscous servieren.