

Rezept

Kichererbsensauce mit Rinderfilet

Ein Rezept von Kichererbsensauce mit Rinderfilet, am 23.04.2024

Zutaten

1	Zwiebel	1 Zehe	Knoblauch
150 g	rote Spitzpaprikaschoten	1 Dose	Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
1 Handvoll	Salbeiblätter	2 EL	Olivenöl
2 Stück	Rinderfilet à 200 g	4 TL	Zucker
1 TL	gemahlene Kurkuma	1 TL	gemahlener Koriander
1 – 2	getrocknete Peperoncini (ersatzweise 1 Msp. Pul biber oder Cayennepfeffer)	½ l	Gemüsebrühe
1	Bio-Zitrone	2 TL	Speisestärke
	Salz	100 g	Crème fraîche
			Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Salbei waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
2. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Rinderfilets darin von allen Seiten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Wieder herausnehmen und warm halten.
3. Die Zwiebel im restlichen Öl anbraten. Paprikastreifen und Kichererbsen dazugeben und mitbraten. Salbei und Knoblauch hinzufügen und kurz in der Pfanne schwenken. Alles beiseiteschieben und den Zucker in der Pfannenmitte leicht karamellisieren lassen. Kurkuma und Koriander dazugeben, die Peperoncini dazubröseln, alles verrühren. Die Brühe angießen und aufkochen.
4. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, dazugießen und alles ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Sauce leicht bindet.
5. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Crème fraîche und die Zitronenschale unter die Sauce rühren. Kurz ziehen lassen und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
6. Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden und nach Belieben in der Sauce noch knapp gar ziehen lassen. Frisch gekochte Nudeln (z. B. Fusilli, Penne oder Tortiglioni) auf Teller verteilen und die Kichererbsensauce mit dem Rinderfilet darauf anrichten.