

Rezept

Rindergeschnetzeltes mit saurer Gurke und Roten Beten

Ein Rezept von Rindergeschnetzeltes mit saurer Gurke und Roten Beten, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1 Scheibe Rumpsteak (250 g) | 1 mittelgroße Zwiebel |
| 80 g Gewürzgurken | 80 g Rote Beten aus dem Glas |
| 20 g Rapsöl | Salz |
| schwarzer Pfeffer | gemahlener Koriander |
| 1 gestrichener TL Mehl | 50 ml trockener Weißwein |
| 3 EL fettreduzierte Crème fraîche (15 % Fett absolut) | 3 Stängel frischer Dill |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Das Rumpsteak kalt abspülen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Zuerst in 1 cm breite Streifen, dann diese in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. Die Gurken und die Roten Beten ebenfalls in Streifchen schneiden.
2. Das Rapsöl in einer Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin rasch und unter Wenden anbraten, bis es bräunt. Mit Salz, Pfeffer und 1 guten Prise Koriander würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Im verbliebenen Fett in der Pfanne bei mittlerer Hitze die Zwiebelstreifen unter Rühren leicht braun braten. Das Mehl einrühren und anschwitzen. Den Wein und 100 ml Wasser unterrühren und aufkochen lassen. Zuletzt die Crème fraîche einrühren.
4. Gurken, Rote Beten und das Fleisch mitsamt dem ausgetretenen Saft in die Sauce geben und aufkochen. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und Koriander erneut abschmecken.
5. Dill waschen und trocken schütteln. Die Triebspitzen abzupfen, hacken und unterrühren. Das Geschnetzelte auf zwei Teller verteilen und sofort servieren.