

Rezept

Rindfleischpfanne mit Chili-Joghurt

Ein Rezept von Rindfleischpfanne mit Chili-Joghurt, am 23.04.2024

Zutaten

1 kleine rote Chilischote	150 g Naturjoghurt
1 TL Tomatenmark	Zucker
Salz	Pfeffer
250 g Pilze (z. B. Champignons, Kräutersaitlinge, Austernpilze)	1 Frühlingszwiebel
2 EL Sonnenblumenöl	150 g Rindfleisch (z. B. Schulter oder Hüfte)
edelsüßes Paprikapulver	2 EL flüssige Gemüsebrühe
1 Pck. gemischte TK-Kräuter	80 g Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Joghurt, Tomatenmark und Chili in einem kleinen Schälchen gründlich verrühren. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Chili-Joghurt zugedeckt ziehen lassen, bis die Rindfleischpfanne fertig ist.
2. Die Pilze putzen, trocken abreiben und halbieren oder vierteln. Die Frühlingszwiebel putzen und waschen, das Grün in Ringe schneiden und bei- seitelegen. Das Frühlingszwiebelweiß in Scheiben schneiden. Das Rindfleisch in ca. 2 mm dicke und 3 cm lange Streifen schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin unter Rühren rundum anbraten. Salzen und pfeffern, herausnehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl erhitzen, das Frühlingszwiebelweiß und die Pilze darin anbraten. Das Rindfleisch untermischen, die Brühe hinzufügen und alles ca. 6 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Sahne und Kräuter dazugeben und ca. 2 Min. erwärmen. Rindfleischpfanne und Chili-Joghurt abschmecken, das Pfannengericht mit Frühlingszwiebelgrün bestreuen und mit dem Joghurt servieren. Dazu passen Bratkartoffeln.