

Rezept

# Scharfes Rindfleisch mit Gemüse

Ein Rezept von Scharfes Rindfleisch mit Gemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Basmatireis	Salz
<b>250 g</b> mageres Rindfleisch (z. B. Filet oder Steak)	<b>2 EL</b> Öl
Chilipulver	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>250 g</b> Möhren
<b>2</b> dünne Stangen Staudensellerie	<b>1</b> mittelgroßer Zucchini
<b>100 g</b> Sahne	<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 715 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis in 375 ml Salzwasser zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze zugedeckt in ca. 15 Min. garen.

---

2. Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze scharf anbraten. Mit Salz und 1 Msp. Chilipulver würzen.

---

3. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und zum Fleisch in die Pfanne geben.

---

4. Möhren schälen. Staudensellerie waschen, putzen und mit den Möhren quer in dünne Scheiben schneiden.

---

5. Das Gemüse zum Fleisch in die Pfanne geben. 100 ml Wasser zugießen und alles zugedeckt ca. 5 Min. bei schwacher bis mittlerer Hitze garen. Inzwischen den Zucchini waschen, putzen, klein würfeln, in die Pfanne geben und ca. 5 Min. mitgaren. Die Sahne angießen. Die Fleisch-Gemüse-Pfanne mit Paprikapulver, Salz und Chilipulver kräftig abschmecken und mit dem Reis servieren.