

Rezept

Scharfes Rindfleisch mit Gemüse

Ein Rezept von Scharfes Rindfleisch mit Gemüse, am 10.06.2023

Zutaten

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