

Reispfanne mit Paprika und Rinderfilet

Fleisch-Gerichte » Rind

Zutaten (4 Personen)

- » 400g Dosentomaten
- » 400g Rinderfilet(s)
- » 2 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 rote Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 1 grüne Paprika
- » 2 Lauchzwiebel(n)
- » 2 EL Öl
- » 125ml Instant-Fleisch-Brühe
- » 50ml Rotwein
- » 250g Reis
- » Salz & Pfeffer
- » 2 TL Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 1 Bd. Oregano

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Tomaten abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Rinderfilet trockentupfen, in ca. 3cm große Würfel teilen. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden.

2. Filet im heißen Öl scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Tomaten, -saft, Brühe sowie Wein dazugeben und zugedeckt etwa 5min erhitzen. Reis in kochendes Salzwasser geben, ca. 5min quellen lassen.

3. Reis abgießen und abtropfen lassen. Mit Lauchzwiebeln sowie Paprikapulver unter das Fleisch heben und ca. 5min weitergaren. Oregano abbrausen, fein hacken und unter das Reisfleisch ziehen. Salzen und pfeffern. Anrichten und evtl. mit Oregano garnieren.

Nährwerte: 270kcal/E26g/F6g/KH26g pro Portion

angelegt am: 10.02.2004

Rezept-Nr: 956

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke