

Blitzschnelles Rindfleischgericht

Zutaten für 2 Personen
Arbeitszeit: 10 Minuten
Kochzeit: 20 Minuten



Zubereitung

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
2. Das Mehl in eine große Schüssel oder einen Plastikbeutel geben und mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Die Fleischstreifen im Mehl wenden.
3. Das Fleisch unter gelegentlichem Wenden 3-4 Minuten braten. Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln hinzugeben und weitere 2-3 Minuten braten.
4. Die Worcestershire Sauce, die Brühe, die Kirschtomaten und falls gewünscht Salz und Pfeffer hinzugeben und für 1-2 Minuten erhitzen. Die Petersilie (oder den Schnittlauch) darüber streuen.
5. Sofort servieren, am besten mit saisonalem Gemüse und Knoblauchbrot.

Informationsbüro

ROYAL MEAT

Postfach 51 07 67

50943 Köln

Telefon: +49 (0)221 / 30 99-581

Telefax: +49 (0)221 / 30 99-205

Email: info@royalmeat.de

Internet: www.royal-meat.de

Zutaten

225 g mageres Rindfleisch (Rump- oder Filetsteak), in 10 cm breite Streifen geschnitten

15 ml/1 EL Sonnenblumenöl

25 g Mehl

1 TL Paprikapulver

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 rote Zwiebel, geschält und gewürfelt

2 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt

175 g junge Kartoffeln, gekocht und halbiert

1 Spritzer Worcestershire Sauce

300 ml gute, heiße Rinderbrühe

100 g Kirschtomaten, halbiert

1 EL frische, gehackte Petersilie (oder Schnittlauch)

