



Rindsgeschnetzeltes an Paprikasauce

Die pfiifige Paprikasauce passt hervorragend zum Rindfleisch. Wer es nicht so scharf mag, gibt etwas mehr vom sauren Halbrahm über das Gericht.

 Glutenfrei

ZUTATEN

 Für 4–5 Personen

2 Zwiebeln gross
1 Peperoni rot
800 g Rindsschmorplätzli
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Bratbutter
2 Esslöffel Tomatenpüree
3 Esslöffel Paprikapulver edelsüss
5 dl Weisswein
3 Zweige Rosmarin
1 Becher saurer Halbrahm (180 g)
2 Esslöffel Sherryessig

Dazu passt

Reis oder Nudeln.

Zum nächsten Flimmerküche-Rezept

Asiatisch marinierte Entenbruststreifen mit Pilzen

NÄHRWERT

Pro Portion

396 kKalorien
1656 kJoule
8g Kohlenhydrate
38g Eiweiss
16g Fett
8 ProPoints™

Erschienen in
5 | 2011, S. 79

ZUBEREITUNG

- 1** Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Peperoni halbieren, entkernen und in kleine Würfelchen schneiden.
- 2** Die Rindsplätzchen der Länge nach halbieren, dann in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.
- 3** Eine weite Pfanne oder einen Bräter gut vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In 3–4 Portionen in jeweils etwas Bratbutter kurz, aber kräftig anbraten. Die Fleischstreifen auf einen Teller geben.
- 4** Wenn nötig etwas Butter zum Bratensatz geben und die Zwiebeln darin andünsten; diese leicht salzen, damit sie etwas Wasser ziehen. Wenn die Zwiebeln leicht Farbe angenommen haben, die Peperoni, das Tomatenpüree und den Paprika beifügen und kurz mitdünsten. Alles mit dem Weisswein ablöschen. Das Geschnetzelte wieder beifügen und zugedeckt etwa 50 Minuten auf mittlerem Feuer schmoren lassen, bis das Fleisch sehr weich ist.
- 5** Inzwischen die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken.
- 6** Am Schluss der Garzeit 2 Esslöffel sauren Halbrahm sowie den Rosmarin zur Sauce geben und diese mit Salz, Pfeffer sowie etwas Sherryessig abschmecken. Das Rindsgeschnetzelte mit der Sauce in vorgewärmten Tellern anrichten und je etwas vom restlichen sauren Halbrahm darübergeben. Sofort servieren.