



Zutaten:

150 g	grüne Bohnen
200 g	Rinderoberschale (zum Kurzbraten geeignet)
1 TL	Bratöl
200 g	bunte Paprika
100 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2	Lorbeerblätter
1 EL	Senf
1 EL	Reismehl
300 ml	fettarme Milch
	Salz Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	Bohnenkraut
1 EL	Olivenöl

Zubereitungszeit: 15 Min.+ 25 Min. Garzeit für 2 Personen – gelingt leicht

Rindengeschnetzeltes

Zubereitung:

Die Bohnen in wenig Wasser oder im Siebeinsatz dämpfen, bis sie gar sind und dann kurz in kaltem Wasser abschrecken.

Das Rindfleisch feinblättrig schneiden. Zwiebel und Paprika ebenfalls in sehr dünne Streifen schneiden. In einer großen Pfanne das Bratöl erhitzen, das Rindfleisch zugeben und bei starker Hitze ca. 1 Min. anbraten. Zwiebeln, Paprika und die Lorbeerblätter dazugeben, den Knoblauch hineinpresse und alles zusammen ca. 5 Min. braten.

Die Bohnen in mundgerechte Stücke kürzen und zusammen mit dem Senf dazugeben, kurz durchschwenken. Das Ganze mit dem Reismehl bestäuben, mit der Milch ablöschen, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bohnenkraut hacken und zusammen mit dem Olivenöl unterziehen.

Typ:

Fragen Sie bei Ihrem Fleischer nach, welches Fleisch sich zum Kurzbraten eignet. Beispielsweise ist eine von Sehnen befreite Rinderhesse (Rinderwade) wunderbar - und im Vergleich zu Rinderrücken oder Filet viel preiswerter. Aber auch Oberschale oder Hüfte eignen sich für dieses Gericht optimal.



Besuchen Sie unseren Shop
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

