



RINDFLEISCH STROGANOFF MIT REIS.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

FÜR DEN REIS

- 150 g Basmatireis
- ¼ Bund frischer Thymian
- 100 g junger Spinat

FÜR DIE PICKLES

- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 kleine rote Zwiebel
- Handvoll Cornichons

FÜR DAS FLEISCH

- 150 gemischte Pilze
- 1 EL Olivenöl
- 1½ Knoblauchzehen
- 1 Rumpsteak à 200 g
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ Bio-Zitrone
- 2 EL Magermilchjoghurt (Magerstufe)
- 3 EL fettarme Milch
- Schuss Weinbrand (falls gewünscht)

LOS GEHT'S:

Den Reis und den Thymian in kochendes und gesalzenes Wasser (etwa 500 ml) geben. Deckel auflegen und gelegentlich umrühren. Zwiebeln schälen und ebenso wie die Cornichons in feine Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Anschließend einige Blätter der glatten Petersilie grob hacken und mit etwas Gurkenwasser sowie einer Prise Salz unter die Zwiebeln und Cornichons mischen.

Jetzt die Pilze in gröbere Stücke zerteilen und mit zwei Esslöffeln Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, den Knoblauch hinzufügen und zwei Drittel der Petersilie-Pickles-Mischung untermengen; regelmäßig umrühren. Das Steak in zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die gebratenen Pilze beiseitestellen und das Fleisch mit zwei Esslöffel Olivenöl in der Pfanne kross anbraten.

Den Spinat auf den Reis geben, den Deckel wieder auflegen. Das gebratene Fleisch mit dem Weinbrand ablöschen und anschließend mit einem Streichholz entzünden (nach Belieben). Wenn die Flammen erloschen sind, die Pilze wieder hinzugeben. Joghurt und Milch untermischen und alles zum Kochen bringen. Zum Schluss, den zusammengefallenen Spinat auf einer schönen Platte anrichten, den Reis auflockern und hinzufügen. Das Fleisch mit der Sauce darüber geben und mit der restlichen Petersilie garnieren.



24-STUNDEN-SERVICE: 0800 664 8233 (gebührenfrei)

Hinweis: Voraussetzungen und Umfang dieser Leistungen ergeben sich aus Gesetz und Satzung.
Stand: 11|2022

NOVITAS BKK