

Rindermedaillons mit Paprika-Kräuter-Salsa

Fleisch-Gerichte » Rind » Rinder-Steaks

Zutaten (4 Personen)

- » 1 grüne Paprika
- » 2 Tomate(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 rote Chilischote(n)
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 1/2 Bd. Schnittlauch
- » 1/2 Bd. Koriander
- » 1/2 TL Zucker
- » Salz & Pfeffer
- » 4 EL Weißwein-Essig
- » 8 EL Olivenöl
- » 200g Reis
- » 8 Rinderfilet(s)

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Paprika abbrausen, putzen und fein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel teilen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken. Chili abbrausen, putzen, entkernen, in Ringe schneiden.

2. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und hacken. Zucker, Salz, Pfeffer, Essig und 6EL Olivenöl verrühren. Paprika, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch sowie Chili unterziehen und die Salsa nochmals abschmecken.

3. Reis nach Packungsanleitung garen. Die Medaillons abbrausen, trockentupfen und evtl. mit Küchengarn in Form binden. In 2EL Olivenöl je Seite etwa 3min braten, salzen und pfeffern. Mit der Salsa und dem Reis anrichten, evtl. mit Kräutern und Chilis garnieren.

Nährwerte: 710kcal/E47g/F40g/KH42g pro Portion

angelegt am: 16.10.2003

Rezept-Nr: 598

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