

Gemüsepfanne mit Rumpsteakstreifen

Fleisch-Gerichte » Rind

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Kartoffel(n)
- » 40g Butter/Margarine
- » 1/2 Gemüsezwiebel
- » 150g Sellerie
- » 200g Zucchini
- » Salz & Pfeffer
- » 500g Rumpsteak
- » 1-2 EL Senfkörner
- » 100g Cocktailtomaten
- » 150g Saure Sahne
- » 1 EL Senf
- » 1 TL Stärke
- » Petersilie

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, trockentupfen, in Spalten schneiden. 20g Fett in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin ca. 10min braten. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Sellerie schälen, würfeln. Zucchini putzen, waschen und in Stücke schneiden. Gemüse zu den Kartoffeln geben und unter Wenden ca. 5min garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 20g Fett darin erhitzen, Fleisch darin ca. 3min unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Saure Sahne mit Senf und Stärke verrühren. Tomaten und Fleisch in die Pfanne geben. Senfsahne zufügen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Senfkörnern bestreuen, mit Petersilie garnieren.

Nährwerte: 390kcal/E32g/F19g/KH21g pro Portion

angelegt am: 16.03.2005

Rezept-Nr: 1700

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