Reispfanne mit Gemüse, Kalbfleisch und Käse

Fleisch-Gerichte » Kalb

Zutaten (6 Personen)

» 1 rote Paprika
» 1 grüne Paprika
» 300g Fleischtomate(n)
» 1 gr. Zwiebel(n)
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 250g Zuckerschoten
» Salz & Pfeffer
» 150g Oliven
» 800g Kalbsfleisch
» 5 EL Olivenöl
» 400g Reis
» 1l Instant-Fleisch-Brühe
» 1 TL Paprika-Pulver (edelsüß)
» 150g Schafskäse

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen und zerkleinern. Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen. Vom Stielansatz befreien und grob hacken. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein hacken.

2. Die Zuckerschoten abbrausen, putzen und in Salzwasser 5min blanchieren. In Stücke teileln. Die Oliven bis auf einige Früchte halbieren und entsteinen.

3. Das Kalbfleisch abbrausen, trockentupfen, würfeln und würzen. In 3EL heißem Olivenöl portionsweise rundherum anbraten und beiseite stellen.

4. Reis abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch im restlichen Olivenöl anschwitzen. Fleisch, Gemüse und Oliven zufügen. Reis unterheben, alles kurz anbraten, mit der Fleischbrühe ablöschen. Ca. 20min köcheln lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und unter die Reispfanne mischen.

Nährwerte: 610kcal/E45g/F36g/KH27g pro Portion

angelegt am: 26.07.2004 Rezept-Nr: 1189

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