

GEMÜSE FLEISCHPFANNE / MURATS 5 MINUTEN MIT ELA UND SAMIRA



Leckere Gemüse Pfanne mit Rindfleisch und Naturreis. Das Fleisch wird in kleinen Streifen angebraten und zieht später in einer Gemüsesoße gar. Beim Gemüse können je nach Geschmack auch weitere Zutaten hinzugefügt oder auch ausgetauscht werden. Dazu wird ein lockerer Reis serviert. Aber auch Kartoffeln oder Nudeln würden hier passen. Ein neues Rezept aus der Kategorie Murats 5 Minuten, heute gekocht mit Samira und Ela!



Zubereitungszeit

25 Minuten



Kochzeit

15 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

BEILAGE

Setze einen Topf mit Wasser auf, salze es und koche den Reis darin nach Packungsanleitung.

FLEISCHPFANNE

Schneide das Fleisch in etwa 2 cm breite Streifen und lasse es auf Raumtemperatur kommen. Sonst zieht es sich beim Anbraten zusammen und wird zäh.

Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate das Fleisch darin portionsweise scharf an. Nimm das Fleisch aus der Pfanne heraus. Schäle die Zwiebeln und den Knoblauch und schneide sie in feine Würfel. Brate sie in derselben Pfanne 3-4 Minuten an. Schneide die Zucchini, Paprikas, Champignons und Frühlingszwiebeln in Stücke. Brate das Gemüse ebenfalls 3-4 Minuten an. Lösche das Gemüse mit der Brühe und Sahne ab. Füge die Stärke, das Fleisch und die Gewürze hinzu und lasse die Soße 5-6 Minuten ziehen, bis der Reis fertig ist.

BEILAGE:

- 650 g** Wasser
- 1 TL** Salz
- 400 g** Naturreis

FLEISCHPFANNE:

- 500 g** Hüftsteaks vom Rind
- 3 EL** Olivenöl
- 2** Zwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 1** Zucchini
- ½** Paprika (rot)
- ½** Paprika (gelb)
- 150 g** Champignons
- 1.5** Frühlingszwiebeln
- 300 g** Gemüsebrühe
- 200 g** Sahne
- ½ EL** Speisestärke
- ½ TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- ¼** Petersilie