

# RINDERFILET MIT REIS / MURATS 5 MINUTEN



Zubereitungszeit

**20 Minuten**

## ZUBEREITUNG

Wasche und putze das Gemüse. Schneide die Frühlingszwiebeln in 1 cm breite Ringe. Höhle die Paprika aus und schneide sie in lange streifen. Hacke die Schokolade klein.

Gib den Reis zusammen mit dem Wasser in einen Topf und salze es. Lasse den Reis aufkochen und anschließend bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel Quellen, bis das Wasser vom Reis aufgesaugt wurde.

Schneide das Fleisch in schmale Streifen. Brate es mit etwas Olivenöl in einer Eisenpfanne portionsweise bei hoher Hitze an. Nimm es aus der Pfanne heraus und erhitze das restliche Öl. Brate das Gemüse glasig an und lösche es mit der Brühe ab. Würze es nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Chili und füge die Schokolade hinzu. Gib das Fleisch zurück in die Pfanne und serviere es zusammen mit dem Reis.

## ZUTATEN:

- 200 g** Basmatireis
- 500 ml** Wasser
- 350 g** Rinderfilets
- Salz
- Pfeffer
- 2** getrocknete Chilischoten
- 4 TL** Olivenöl
- 100 g** Zuckerschoten
- 1** Paprika
- 4** Stangen Frühlingszwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 200 ml** Gemüsebrühe
- 1** Stück Schokolade