

SCHMORFLEISCH AUS DER PFANNE MIT NUDELN



Schnelle Gerichte sind mittags einfach am besten. Diese leckere Schmorfleisch-Pfanne mit Nudeln ist in gut 10 Minuten zubereitet und muss dann noch zwei Stunden in den Ofen, ihr könnt sie also ideal vorbereiten und müsst dann zum Servieren nur noch Nudeln oder auch Reis oder Kartoffeln kochen. Das Roastbeef schmeckt einfach wunderbar zart und saftig.



Zubereitungszeit
15 Minuten



Back-/Kochzeit
2 Stunden



Temperatur + Heizart
160 °C O/U

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

OFEN VORHEIZEN

Heize den Ofen auf 160 °C O/U vor.

SCHMORPFANNE

Schäle den Knoblauch und die Zwiebel und schneide sie in feine Halbringe oder Würfel. Erhitze das Olivenöl in einer ofengeeigneten Pfanne und brate die Zwiebeln und den Knoblauch darin an. Entkerne die Paprikaschoten und schneide sie in feine Streifen. Brate die Paprikastreifen mit an und lasse sie bei geschlossenem Deckel kurz durchziehen. Schneide das Fleisch quer zur Faser in feine Streifen. Gib das Fleisch mit in die Pfanne, brate es kurz mit an und gib dann die Gewürze, den Essig und die Rinderbrühe dazu. Verrühre alles und stelle die Pfanne dann mit geschlossenem Deckel für 2 Stunden in den vorgeheizten Ofen.



Achte darauf, das Fleisch rechtzeitig vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank zu nehmen, so wird es zimmerwarm und zieht sich in der heißen Pfanne nicht so stark zusammen und wird zarter.

SCHMORPFANNE:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 4 Spitzpaprika
- 600 g Rindfleisch (Roastbeef)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Senfkorn
- 1 TL Salz
- 1 Pr. Pfeffer
- 2 EL Rotweinessig
- 500 g Fond (Rind)

ZUM SERVIEREN:

- 500 g Nudeln

SERVIEREN

Koche die Nudeln nach Packungsanleitung und serviere sie mit der Schmorpfanne. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!