


Rindsragout mit Reis und Erdnussbutter



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 10 min

 Aktivzeit: 20 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 800 g** Ragout vom Schweizer Rind
- 4** Zwiebeln
- 4 EL** Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 5 dl** Bouillon
- 850 g** Pelati aus der Dose
- 2** rote Peperoni
- 2** grüne Peperoni
- 160 g** Basmatireis
- 3 EL** Erdnussbutter
- Zitronensaft
- 2 Bund** Schnittlauch

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 560** kcal
- 52 g** Eiweiss
- 42 g** Kohlenhydrate
- 19 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Tipp

Lasse die Rindshuft gleich in deiner Metzgerei zu Ragout-Würfeln scheiden.

Zubereitung

- 1** Rindshuft in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin von allen Seiten anbraten. Zwiebeln zugeben, mit anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Bouillon und Pelati zugeben, gut verrühren und geschlossen bei milder Hitze 30 Minuten garen. Dabei gelegentlich umrühren.
- 2** Peperoni putzen und klein schneiden. Zusammen mit dem Reis zum Eintopf geben und weiter ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
- 3** Erdnussbutter zugeben und glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, darüberstreuen und servieren.



Der feine Unterschied.

**Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer
Fleisch auf schweizerfleisch.ch.**

Schweiz. Natürlich.

