Rindsragout mit Reis und Erdnussbutter

Meine Wahl.

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.

Schweizer Fleisch

Meine Wahl.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

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