Rindsragout mit Bohnen, Peperoni und Tomaten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 5 min
Aktivzeit: 15 min
Einfach



Zutaten

für 6 Personen

800 g	Ragout vom Schweizer Rind
2	Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Zucker
2.5 dl	trockener Rotwein
5 dl	Bouillon
2	Lorbeerblätter
200 g	grüne Bohnen
1	rote Peperoni
1	gelbe Peperoni
2	grosse Tomaten

Nährwerte

1 Portion (ohne Salzkartoffeln) enthält ca.:

200	kcal
30 g	Eiweiss
5 g	Kohlenhydrate
6 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Tipp

Zu Ragout verarbeiten lassen sich viele Stücke, lasse dich in deiner Metzgerei beraten, was zu deinem Vorhaben passt!

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

2. In einer schweren Pfanne Öl erhitzen, Rindfleischwürfel zugeben und anbraten. Zwiebeln zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den entstehenden Fleischsaft komplett einkochen und nochmals alles anrösten.

3. Rotwein, Bouillon und Lorbeer zugeben. Geschlossen ca. 100 Minuten garen, bis das Fleisch zart ist.

4 In der Zwischenzeit Bohnen, Peperoni und Tomaten klein schneiden. Das Gemüse 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Ragout geben und fertig garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Dazu passen Salzkartoffeln.