


Rindsragout mit Bohnen, Peperoni und Tomaten



Der feine Unterschied.

 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.



Der feine Unterschied.

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.

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