Bœuf Stroganoff

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

500 g	Geschnetzeltes aus Huft oder Eckstück vom Schweizer Rind
250 g	Langkornreis
5 dl	Wasser
	Salz
1	Zwiebel
1	rote Peperoni
1	grüne Peperoni
150 g	Champignons
2	Gewürzgurken
0.5 Bund	glatter Peterli
1 EL	Bratbutter
2 EL	HO-Sonnenblumenöl
1 EL	Tomatenpüree
1 dl	Weisswein
1 EL	Paprika edelsüss
2 dl	kräftiger Rindsfond
0.5 dl	Rahm
1 TL	Speisestärke
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g	saurer Halbrahm

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

580	kcal
36 g	Eiweiss
57 g	Kohlenhydrate
20 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Wer es leicht pikant mag, kann einen Teil des edelsüssen Paprikas durch scharfen Rosenpaprika ersetzen.

Zubereitung

1 Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 In einer Pfanne Reis und Wasser aufkochen. Leicht salzen und 5 Minuten kochen lassen, dann Herd auf die kleinste Stufe stellen und Reis zugedeckt 25 Minuten quellen lassen.

3 Zwiebel schälen und hacken. Peperoni waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Dann in Streifen schneiden.

4 Champignons in Scheiben schneiden. Gewürzgurken in feine Streifen schneiden. Peterli hacken.

5 In einer Bratpfanne zuerst die Peperoni in Bratbutter anbraten, anschliessend die Champignons. Beides auf einen Teller geben.

6 Das Fleisch salzen. Die Bratpfanne erhitzen und das Fleisch in 2 Portionen kurz und kräftig anbraten, das Fleisch soll dabei nicht durchgebraten sein, sondern noch ganz leicht roh. Fleisch auf einen Teller geben. Im Bratensatz die Zwiebel andünsten, Tomatenmark beifügen und kurz mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Paprika zusammen mit dem Fond beifügen und alles aufkochen lassen.

7 Rahm mit der Stärke vermischen und damit die Sauce binden. Die Sauce 2–3 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

8 Vor dem Servieren Peperoni und Champignons mit der Sauce aufkochen. Zuerst das Fleisch beifügen und in der Sauce heiss werden lassen, zuletzt den Sauerrahm untermischen. Reis mit Fleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und Gewürzgurken und Peterli über das Fleisch streuen.