

Beef Stroganoff



Der feine Unterschied.

 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

Zubereitung

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

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.

- 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 ausschneiden. 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.