Herzhafter Rinderfleischeintopf mit Reis
REZEPT

Herzhafter Rinderfleischeintopf mit Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	145 Min
ZUTATEN	13 Stück
PORTION(EN)	2 x

Dieser wärmende Rindereintopf mit seiner reichhaltigen Sauce passt perfekt zu kalten Winterabenden.

ZUTATEN

- 1 EL Pflanzenöl
- 300g Rindergulasch, gewürfelt
- 1 weiße Zwiebel, grob gehackt
- 2 Selleriestangen, grob gehackt
- 1 große Karotte, in Scheiben geschnitten
- 1 Zweig frischer Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL einfaches Mehl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Worcestershire Sauce

- 1 Rinderbrühwürfel, in 400ml Wasser aufgelöst
- Kleine Handvoll frische Petersilie, grob gehackt
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Risi Bisi 220g

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 160 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. In der Zwischenzeit 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das gewürfelte Rindfleisch kurz für ca. 5 Minuten anbraten. Sobald es braun wird, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen.
3. Zwiebeln und Karotte schälen und in Stücke schneiden. Sellerie waschen. Alles zusammen mit 1 Zweig Thymian und 1 Lorbeerblatt in die Pfanne geben und 10 Minuten lang garen.
4. 1 EL Mehl unterrühren und 2 Minuten anschwitzen.
5. Dann 1 EL Tomatenmark, 1 EL Worcestershire-Sauce und 400 ml Rinderbrühe hinzugeben.
6. Nun das Rindfleisch wieder in die Pfanne geben.
7. Alles zum Kochen bringen, dann Hitze abstellen und die Pfanne mit einem Deckel abdecken und für 2 Stunden im Backofen backen, bis das Fleisch gar und die Sauce eingekocht ist.
8. Kurz bevor die 2 Stunden um sind, BEN´S ORIGINAL™ Express Risi Bisi nach Packungsanweisung zubereiten und anschließend zusammen servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kkohlenhydrate: 16,2 g
Ballaststoffe: 4,1 g
Energie: 1828 kj
Protein: 49,5 g
Zucker: 8,9 g
Fett: 18,3 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 6 g
Salz: 1,3 g

KATEGORIEN:

Reispfanne, Fleisch, Festlich, Proteinreich, 45 MIN +, Risi Bisi

WEITERE REZEPTE



TexMex-Pfanne mit Reis

Zubereitungszeit

33 Min

Zutaten

11 Stück



Klassisches Chili con Carne mit Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück



Königsberger Klopse mit Reis

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

13 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/herzhafter-rinderfleischeintopf-mit-reis*