

Herzhafter Rinderfleischeintopf mit Reis REZEPT

# Herzhafter Rinderfleischeintopf mit Reis



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
145 Min
ZUTATEN
13 Stück
PORTION(EN)

2 x

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

**TEILEN** 

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

## **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. 1

Den Ofen auf 160 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

2. 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. 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. 4

1 EL Mehl unterrühren und 2 Minuten anschwitzen.

5. 5

Dann 1 EL Tomatenmark, 1 EL Worcestershire-Sauce und 400 ml Rinderbrühe hinzugeben.

6. 6

Nun das Rindfleisch wieder in die Pfanne geben.

7. 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.

8.8

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

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

#### **MEHR DETAILS**



### Klassisches Chili con Carne mit Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück

#### **MEHR DETAILS**



# Königsberger Klopse mit Reis

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

13 Stück

#### **MEHR DETAILS**

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