

# Rindergeschnetzeltes mit mediterranem Gemüse

Zubereitungszeit: 30 Minuten



Foto: Thomas Diercks

## Zutaten für 3 Portionen:

- 200 g EDEKA Basmati-Reis
- 350 g Rinderhüftsteak
- je 1 kleine rote und gelbe Paprika
- 200 g Zucchini
- 2 EL Öl (z. B. Mazola Keimöl)
- 1 Beutel KNORR Fix für "Ofen-Schnitzel Cabrese"
- 50 ml Rama Cremefine zum Kochen (15 % Fett), alternativ Schlagsahne
- 1 EL Tomatenmark

## Zubereitung:

1. Basmati-Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Fleisch in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.

2. Fleisch in einer Pfanne portionsweise im heißen Öl braten, pfeffern, herausnehmen und warm stellen. Paprika und Zucchini im restlichen Bratfett kurz anbraten, herausnehmen.

3.  $\frac{1}{4}$  l (250 ml) Wasser und Cremefine zum Kochen in die Pfanne gießen. Beutelinhalt KNORR Fix für Ofen-Schnitzel Cabrese einrühren, unter Rühren aufkochen. Tomatenmark unterrühren. Fleisch und Gemüse zufügen und in der Sauce heiß werden lassen. Rindergeschnetzeltes mit dem Basmati-Reis servieren.

## Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 579 kcal/ 2414 kJ

Eiweiß: 34 g

Kohlenhydrate: 67 g

Fett: 19 g