



Paprika-Rinds-Eintopf

mit Champignons und Basmatireis



20-30min



4 Personen

Mhhh, dieser schnelle Eintopf hat es uns angetan! Paprika, Champignons und feine Rindernuss - mehr brauch es nicht um diesen köstlichen Eintopf zu zaubern! Tomatenmark sorgt für eine fruchtige Note, dazu servieren wir fluffigen Reis. Das schnelle Gericht ist nicht nur richtig lecker, noch dazu auch gesund! Da freuen wir uns doch gleich noch mehr drauf, endlich loszulöffeln!

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- gelbe Zwiebeln
- Paprikapulver
- rote Paprika
- Tomatenmark
- Basmati Reis
- Champignons
- Rindernuss

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

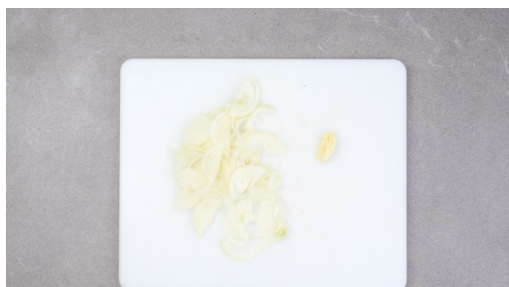
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 580.0kcal, Fett 14.5g, Eiweiß 38.5g, Kohlenhydrate 68.9g



1. Reis kochen

600ml leicht gesalzenes Wasser im mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf bei niedrigster Hitze mit Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Dann ca. 5Min. zugedeckt ohne Hitze ziehen lassen.



4. Sauce vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. 200ml Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen.



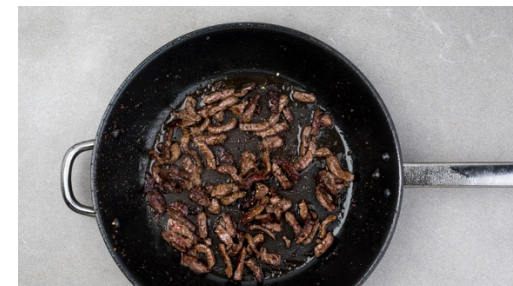
2. Gemüse schneiden

Inzwischen **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. **Champignons** putzen und in dünne Scheiben schneiden.



5. Gemüse zubereiten

Die zuvor verwendete Pfanne erneut mit 1-2EL Olivenöl auf mittlere Hitze erwärmen und die **Zwiebeln** darin mit einer Prise Salz ca. 2Min. anbraten. Anschließend **Paprika** hinzugeben und weitere 2Min. anbraten. Dann **Knoblauch, Champignons, Tomatenmark** und **Paprikapulver** hinzugeben und ca. 4-5Min. garen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in feine Streifen schneiden. Anschließend 2EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die **Streifen** in kleinen Portionen ca. 1-2min rundum scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und zur späteren Verwendung beiseitestellen.



6. Eintopf fertigstellen

Nun das gekochte Wasser sowie den Gemüsesuppenwürfel hinzugeben und gut vermengen. Dann das **Fleisch** hinzugeben, gut vermengen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Anschließend mit dem **Reis** servieren.