

MARLEY SPOON



Texmex-Rindfleisheintopf

mit gemischten Bohnen und Paprika



20-30Min.



3-4 Personen

Heute in deiner Box: ein herzhafter Eintopf aus Rindergeschnetzeltem, der saftig eingekocht wird mit Tomaten, Mais, Bohnen und mexikanischem Mole-Gewürz. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- Karotten
- Bohnen-Mix
- Zwiebeln
- rote Paprika
- Rinderbrühwürfel
- gehackte Tomaten
- frische Petersilie
- Mole-Gewürz ¹¹
- Mais
- Rindergeschnetzeltes

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 447.0kcal, Fett 17.5g, Eiweiß 31.6g, Kohlenhydrate 35.7g



1. Fleisch marinieren

Das **Rindfleisch** mit der **1/2 der Gewürzmischung** und 1-2EL Pflanzenöl mischen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einem großen Topf bei starker Hitze ca. 2-3Min. scharf anbraten, dann die **Paprika**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** hinzugeben und ca. 1-2Min. mitbraten.



4. Eintopf ansetzen

Die **Fleisch-Gemüse-Mischung** mit den **gehackten Tomaten** und 250ml Wasser ablöschen und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.



5. Eintopf köcheln lassen

Die **Bohnen** und den **Mais** mit der Flüssigkeit sowie den **Brühwürfel** hinzugeben. Den **Eintopf** abgedeckt ca. 20-25Min. sanft köcheln lassen. Nach Bedarf etwas kochendes Wasser nachgießen, falls zu viel Flüssigkeit verköchelt.



6. Petersilie hacken

Währenddessen die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Eintopf** nach Geschmack mit der **restlichen Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken und mit **Petersilie** bestreut servieren.