

GESUND & LECKER  
DAS REZEPT DES MONATS!



HAT'S GESCHMECKT?  
Wir freuen uns  
über deine Bewertung!  
[www.bensersiel.de/rezept](http://www.bensersiel.de/rezept)

## RINDFLEISCH-ERBSEN-TOPF

DAS REZEPT DES MONATS ist ein Service  
vom Fitness-Center | Nordseetherme Benersiel  
[www.bensersiel.de/fitness](http://www.bensersiel.de/fitness)

ESENS  
BENSERSIEL  
Nordseeheilbad



## ZUTATEN für 4 Personen:

600 g	Rindfleisch aus der Schulter
2	Möhren
3	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
150 g	grüne Erbsen
150 g	frische Champignons
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Rotweinessig
600 ml	Rinderfond
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	Kurkuma
1 TL	frisch gehackter Rosmarin
1 TL	frisch gehackter Thymian
1 TL	frisch gehackter Salbei
	Salz/ Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butter



1

Fleisch abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren, Zwiebeln und den Knoblauch schälen, Möhren in grobe Stücke schneiden und die Zwiebeln sowie den Knoblauch fein hacken. Die Erbsen putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Pilze putzen und vierteln. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin rundherum bei starker Hitze 5 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitelegen.

2

Möhren, Zwiebeln und den Knoblauch in dem Bratenfett ebenfalls 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, das Tomatenmark einrühren, 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze Farbe annehmen lassen und mit etwas Fond und Essig ablöschen. Den restlichen Fond angießen, die Gewürze und Kräuter zugeben, salzen und pfeffern, das Fleisch wieder einlegen und bei mittlerer Hitze 1–1 1/2 Stunden schmoren lassen.

3

30 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen zugeben und unterrühren. In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Pilze 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, salzen und pfeffern und 5 Minuten vor Ende der Garzeit zu dem Rindfleischtopf geben. Noch einmal abschmecken und servieren.

### ERNÄHRUNGSINFO pro Portion

441 kcal/ 1845 kJ

Eiweiß 36 g

Fett 28 g

Kohlenhydrate 13 g