

>>> Rezepte - Gemüsehof Brun <<<

Amerikanische Pfanne:



Zutaten:

- 400g mageres Rindfleisch (z.B. falsches Filet)
- Fett zum Braten
- 4 Zwiebeln
- 2 Porreestangen
- 1 Dose Mais
- Salz, schwarzer Pfeffer, Sojasoße
- etwas Wasser

Zubereitung:

Das Fleisch klein würfeln. Gut anbraten, mit den angegebenen Gewürzen

und etwas Flüssigkeit 12 - 15 Minuten garen.

Danach den Porree und die Zwiebeln kleinschneiden und 5 - 10 Minuten mitschmoren lassen.

Zum Schluß den Mais dazugeben, 5 Minuten durchziehen lassen, und mit den Gewürzen nachschmecken.

Zutaten für 4 Portionen

Rezept ausdrucken

Guten Appetit!

Besuchen Sie uns doch bald mal wieder auf
Rezeptquelle: www.gemuesehof-brun.de - Ihr Gemüsehof in NRW.