

koch, back & schmeck Bio zum Advent

Bio- Rindergeschnetzeltes mit Chinakohl

Menge		Zutaten	Zubereitung
für 4 Portionen	für 10 Portionen		
1 Stück 400 g 100 g	2 Stück 1 kg 250 g	Bio Zwiebeln Chinakohl, rote Paprika	pellieren und in kleine Würfel schneiden. putzen und in feine Streifen schneiden. waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
600 g	1,5 kg	Bio Rinder- geschnetzeltes	Das Gemüse mit bereit stellen.
2 EL	5 EL	Bio Rapsöl	in einem Topf erhitzen. Darin das Fleisch kräftig und mit Röstprodukten anbraten. Gemüse zugeben. Nun
2 EL 1 Prise	5 EL ¼ TL	Tomatenmark Zimt	und hineinrühren und mit
250 ml 750 ml	650 ml 2 L	Karamalz® Gemüsebrühe	ablöschen, kurz einreduzieren lassen und mit aufgießen. Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten schmoren bei mäßiger Hitze damit das Fleisch nicht zäh wird. Mit
		Salz, Pfeffer, Muskat	würzen.

Tipps/Variationen:

- Statt den Bio-Rindfleisch kann auch regionales Wildfleisch oder Bio-Schweinegeschnetzeltes verwendet werden.
- Soll das Gericht fleischlos sein, kann anstatt Fleisch auch Pilze verwendet werden.