



”Rindfleisch aus Rheinland-Pfalz”

Arbeitsgemeinschaft der Land-Frauenverbände Rheinland-Pfalz



Mein liebstes Rindfleischgericht

Rindfleisch mit Ingwer

(4 Personen)

4 Eßl. Erdnußöl
25 g Erdnüsse,
(gesalzen od. ungesalzen)
400 g Rinderfilet

$\frac{1}{2}$ roten, grünen und
gelben Paprikaschote

1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Stangensellerie
1 Dose Champignons (400 ml)
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwerwurzel (ca. 2 cm)

Salz, Pfeffer
2 Eßl. Sojasauce
 $\frac{1}{8}$ l trockenem Weißwein

$\frac{1}{8}$ l Wasser (Brühe)
2 Eßl. Creme fraîche
Reis

in einer Pfanne erhitzen und
hacken, in Öl braten, bis sie duften, die Nüsse
herausnehmen,
in Streifen schneiden, in dem verbliebenen Öl
unter öfterem Wenden braten.

Bei je

das Kerngehäuse entfernen und in diese in
Streifen schneiden.

in Ringe schneiden.

in Scheiben schneiden.

in Scheiben schneiden.

schälen, fein würfeln.

schälen, fein würfeln, dazugeben und
mitanbraten.

Mit

würzen, mit

und

ablöschen, etwa 10 Minuten weiter garen,
eventuell nochmals

zugießen, zum Schluß

unterrühren, mit

anrichten und mit den Nüssen bestreuen.



Einsenderin:

Gertrud Schwickert-Rohr, Rohrbach

Tip der Einsenderin:

Dazu schmeckt ein frischer, knackiger Salat.

Dazu empfiehlt der Winzermeister:

Einen trockenen, körperreichen Silvaner oder
Weißburgunder (Spät- oder Auslese).