

Rezept

Pastinaken-Rindfleisch-Eintopf mit Kritharaki

Ein Rezept von Pastinaken-Rindfleisch-Eintopf mit Kritharaki, am 30.06.2024

Zutaten

4 Soft-Tomaten	250 g Pastinaken
2 Stängel Bohnenkraut	240 g mageres Rindfleisch (z. B. Hüfte, Roastbeef)
4 EL Olivenöl	500 ml Gemüsebrühe
40 g Kritharaki-Nudeln (reisförmige Nudeln)	Salz
6 Stängel Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 23 g F, 34 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Tomaten klein würfeln. Pastinaken putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Bohnenkraut waschen. Rindfleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Tomaten, Pastinaken und Bohnenkraut dazugeben und 2 Min. mitdünsten. Die Brühe angießen, aufkochen und alles zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Parallel die Kritharaki in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen, fein hacken. Beides mit Zitronenschale und restlichem Öl verrühren, salzen und pfeffern. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Kritharaki auf zwei Teller verteilen und mit der Petersilienmischung bestreuen.