



Geschnetzeltes vom Rindslungenbraten mit Champignons und Süßkartoffelpüree

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Rindslungenbraten
- 1 kg Champignons gesäubert
- 500 g Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Gemüsebrühe ohne Geschmacksverstärker
- ½ Bund Petersilie gehackt
- 1 – 2 EL Tamarisoße
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chili



Zubereitung:

1. Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken, mit Tamarisoße, Pfeffer und Chili vermengen. Den Rindslungenbraten in Streifen schneiden, mit der Soße marinieren und zur Seite stellen.
2. Die Süßkartoffeln schälen, in große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Gemeinsam mit der Gemüsebrühe, etwas Salz und Wasser zum Kochen bringen. Nach ca. 10 Minuten Flüssigkeit in ein Gefäß abseihen. Die Süßkartoffeln pürieren, ev. Kochflüssigkeit hinzufügen für die richtige Konsistenz und abschmecken.
3. Die Champignons grob teilen und in 1 EL Öl anbraten, etwas salzen und herausnehmen.
4. Die marinierten Rinderfiletstreifen in der gleichen Pfanne scharf anbraten, die Champignons unterheben. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit dem Süßkartoffelpüree servieren.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at