

MEIN REZEPT:

Bitte Namen eintragen.

Herbert Steinbichler

Kategorie

- Biologisch Vegetarisch
 Regional Südländisch
 z. B. Oliven, Ingwer, Melanzani,
 Safran, Zitrusfrüchte

Zutaten*

500g Bio-Rindfleisch fasciirt
 Salz, Pfeffer Bio-Butter
 Bio-Rahm → Martin Rauch
 Zwiebel, Knoblauch → Basil.
 frische Kräuter, Rinderbrühe
 eingelegte Oliven, Paprika
 500g Bio-Vollkorn-Dinkelnudeln
 Olivenöl, ~~1/2 Liter~~

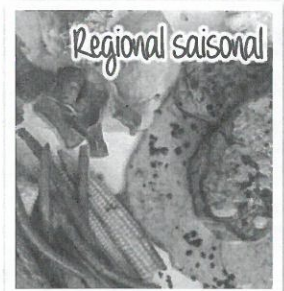
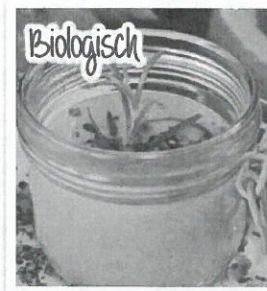
Zubereitung

In einer weiten Pfanne
 Zwiebel, Knoblauch auf Olivenöl anschwitzen,
 Fasciirtes hinein geben und gut anrösten.
 Salz, Pfeffer dazu und ca. 15min. garen (bei
 Bedarf etwas Wasser dazu). Deckel drauf.
 In einem separaten Topf die Nudeln in leicht gesalzenem
 Wasser kochen. Die Fleischpfanne mit ca. 1/2 lt.
 Rinderbrühe aufgießen, Oliven und Paprika dazu. Kräuter
 sehr feinhacken, gleichmäßig einrühren. Auf kleiner Flamme
 den Rahm einrühren %

* Wenn möglich, bitte Herkunft und Sorten der Zutaten angeben.

"Innsbruck Vorantenne" 4P.

KLAR-Klima-Rezepte



Bitte auf Seite 2 ein Foto des Rezeptes im Hoch- oder Querformat einfügen.

Schwierigkeitsgrad

- einfach
 mittel
 schwer

Zubereitungszeit

30min.

MEIN REZEPT IN BILDERN

Kräuter: ~~Oregano~~^{Dast}, Thymian,
etwas Brennnessel ~~spitzen~~
Gurkenkraut
aus dem Garten

Basilikum → Blätter ~~in~~ Parmesan
für gehackt
Deko

% und nach dem Aufkochen von der Kochstelle nehmen.
Nudeln abseihen und servieren.

