

Rezept

Rindfleisch mit grünen Bananen und Kokos

Mit black & white, pink & green Pepper corns

Nr. 10 Fleisch

für 4 Personen / Zubereitung: Zeit: ca 1.5 Std

Zutaten:

- 1 kg Roastbeef
- 250 ml trockener Weisswein
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 kleiner Blumenkohl
- 5 Zwiebeln
- 3 Kochbananen
- 1 kleine Dose Kokosmilch
- 1 EL Butter
- 5 – 6 El Oel
- Salz
- 2 TL black& white, pink & green Pepper corns



Zubereitung:

- Roastbeef in dünne Streifen schneiden, mit 50 ml Wein und black&white, pink&green Pepper corns und Salz vermischen. Zugedeckt 1 Std marinieren.
- Paprika halbieren, waschen, entkernen und fein würfeln. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und in Butter andünsten.
- Fleisch aus der Marinade nehmen, Marinade dabei auffangen. Die abgetropften Fleischstreifen in heissem Oel portionsweise anbraten, würzen mit dazu geben.
- Bananen, Paprikawürfel, Zwiebelringe und Blumenkohlröschen ebenfalls dazugeben und mitdünsten.
- Restlichen Wein, Marinade und Kokosmilch angießen. Alles 10 – 15 min zugedeckt schmoren. Abschmecken & Servieren.

Enjoy and en Guetä!!!

Tipp:

Sie können anstatt Paprika ebenso gut Mango oder Ananas verwenden, schmeckt köstlich exotisch.