



## Mediterraner Rindfleischtopf

### Zutaten

- 200 g Zucchini
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 150 g grüne Paprikaschoten
- 100 g Zwiebeln
- 1 Slightly heaped teaspoon Rosmarin
- 500 g Rinderbraten, Hüftstück
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 100 g Speckwürfel
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese
- 100 g Kirschtomaten
- 2 EL schwarze Oliven, entsteint

### Zubereitung

1. Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Rosmarin waschen.
2. Rinderbraten waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In einem Bräter THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Speckwürfel und Zwiebeln zugeben und mitbraten. Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Das Gemüse zugeben und mitdünsten. Rosmarin zugeben.
3. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese einrühren, zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 90 Min. schmoren. Kirschtomaten waschen, halbieren, 5 Min. vor Ende der Garzeit zugeben und heiß werden lassen. Oliven zugeben. Dazu passen Penne Nudeln.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	16 g
Energie	461 kcal
Fett	23 g
Protein	46 g

🕒 113 Minuten

⊕ 3 Portionen