



Ratatouille-Filetspitzen

Zutaten

- 400 g Rinderfiletspitzen
- 300 g Auberginen
- 200 g Zucchini
- 150 g rote Paprikaschoten
- 100 g Tomaten
- 50 g Zwiebeln
- 2 Slightly heaped teaspoons Thymian
- 1 Slightly heaped teaspoon Rosmarin
- 1 Stängel Basilikum
- 2 Slightly heaped teaspoons Oregano
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 400 ml Tomatensaft
- 1 Beutel MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne

Zubereitung

1. Rinderfiletspitzen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Auberginen und Zucchini putzen und waschen. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Tomaten waschen, Blütenansätze entfernen. Gemüse in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Thymian, Rosmarin, Basilikum und Oregano waschen, trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln von den Stängeln zupfen und hacken.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Filetspitzen darin anbraten und herausnehmen. Gemüse zugeben und im restlichen Bratfett ca. 3-5 Min. braten. Kräuter außer dem Basilikum zugeben.
4. Tomatensaft zugießen. MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne einrühren und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Wärmezufuhr abgedeckt ca. 10-15 Min. garen. Filetspitzen sowie Basilikum zugeben und heiß werden lassen. Servieren Sie dazu Bratkartoffeln.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	14 g
Energie	261 kcal
Fett	10 g
Protein	26 g

🕒 38 Minuten

⊕ 4 Portionen