Mangold Curry Beef

Zutaten

- 250 g Rindfleisch
- 120 g Mangold
- 150 g rote Paprikaschoten
- 100 g Austernpilze
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Curry Indian Style
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Austernpilze putzen und klein schneiden.

2. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Rindfleischstreifen darin ca. 3 Min. braten. Paprika, Mangold und Austernpilze dazugeben, alles vermengen und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 5 Min. braten. Würzpaste zugeben und kurz mitbraten. Dazu passt Basmatireis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	12 g
Energie	352 kcal
Fett	352 kcal
Protein	29 g

19 Minuten

2 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de