

Ochsenfetzen-Geschnetzeltes *Mingarella*

BY HOFBRÄUKELLER

Arbeitszeit ca. 2 h
Kochzeit ca. 30 min
Gesamtzeit ca. 2 h 30 min
Schwierigkeitsgrad mittel

Portionen: für 4 Personen

Nährwertangaben pro Person:
720 kcal | 62 g Eiweiß | 23 g Fett | 6 g KH |
5 g Zucker | 1 g Ballaststoffe | 88 mg Natrium

Zutaten

800 g	Ochsenfilet
2 EL	Öl (zum Anbraten)
400 ml	Schlagsahne
2	Zwiebeln
	Rotwein zum Ablöschen
	Salz
	Pfeffer

Für die Marinade:

2 EL	Öl
4	Knoblauchzehen
¼ TL	Paprikapulver
¼ TL	Salz
½ Bund	Basilikum

Koch ma's

1. Zuerst das Fleisch in dünne, mundgerechte Stücke schneiden (Fetzen).
2. Für die Marinade Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
3. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Öl, Knoblauch, Basilikum, Salz und Paprikapulver in einer Schüssel verrühren.
5. Das in feine Streifen geschnittene Fleisch hinzugeben. Gut vermengen. Für 2 Stunden im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen.
6. Zwiebel schälen und fein hacken.
7. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
8. Die Zwiebelstücke zusammen mit dem marinierten Fleisch scharf anbraten.
9. Danach mit Rotwein ablöschen.
10. Die Schlagsahne einrühren.
11. Für 20 Minuten leicht köcheln lassen - dabei öfter umrühren.
12. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Als Beilage schmecken Bandnudeln oder Bratkartoffeln.

An Guadn!

