

Rinder-Filet-Pilz-Pfanne, rote Linsen, Gemüse, Babyspinat

Für zwei Personen

Für die Gemüsepfanne:

3 Kartoffeln	3 Karotten	1 rote Paprika
1 kleiner Weißkohl	1 Zwiebel	1 Zweig Rosmarin
1 TL Kurkuma	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Linsen:

150 g rote Linsen	1 Fleischtomate	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	1 TL Tomatenmark
100 ml Gemüsefond	Rapsöl	1 TL Currypulver
1 Prise Chilipulver		

Für den Babyspinat:

50 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Rindfilet-Pilz-Pfanne:

2 Rinderfilets	100 g braune Champignons	1 Zwiebel
1 Chilischote	100 ml Rinderfond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Fladenbrot:

3 EL Naturjoghurt	300 g Weizenmehl	1 TL Trockenhefe
1 TL Backpulver	1 EL Olivenöl	1 TL Zucker
1 TL Salz		

Für die Gemüsepfanne:

Die Zwiebel, Karotten und Kartoffeln schälen. Paprika entkernen und den Kohl putzen. Gemüse in Streifen schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebel und Karotten darin andünsten.

Weißkohl dazugeben, kurz mitdünsten und danach die Kartoffeln dazugeben. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Paprika hinzufügen und nur kurz mitbraten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zum Gemüse geben. Eventuell etwas Wasser hinzufügen, verrühren und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.

Für die Linsen:

Linsen kurz einweichen und danach ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel weichkochen. Wasser abschütten und die Linsen im Sieb abtropfen lassen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und in einem Topf mit Öl erhitzen Tomatenmark dazugeben mitbraten. Tomate in kleinen Würfel schneiden und dazugeben. Mit etwas Fond ablöschen und nun die gekochten Linsen hinzufügen. Mit Chili würzen. Bei geringer Temperatur fertig garen.

Für den Babyspinat:

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Spinat abbrausen, trockenschleudern und in die Pfanne geben. Kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Zitronenschale abreiben und den Spinat damit abschmecken.

Für die Rindfilet-Pilz-Pfanne:

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Pilze putzen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Zwiebel abziehen, klein schneiden und in der Pfanne mitbraten.

Chili entkernen, hacken und mit den Pilzen dazugeben. Mit etwas Rinderfond ablöschen und

das Fleisch weichkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fladenbrot:

Hefe, Mehl, Salz, Zucker und Backpulver in einer Schüssel vermischen.

Naturjoghurt und Olivenöl dazugeben und alles zusammen kneten.

15 Minuten bei Zimmertemperatur abgedeckt gehen lassen. Den Teig in 4 Portionen teilen und daraus 4 Kugeln rollen. In einer Gusseisenpfanne zu Fladen backen von beiden Seiten goldbraun braten und.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Bisrat John am 23. November 2020