

Vorgeschlagen von: am Mi 04 Mär 2009 15:10:02 CET

Beschreibung

Zutaten

400 g Schweinefilet, 2 Eßl. Öl, Salz, Pfeffer, Paprika, 1 Eßl. Worcestersauce, 2 Stangen Lauch, 1/4 Sellerie-Knolle, Butter, 200 g Erbsen, 1/4 l helles Bier, 1/4 l Instant Brühe, 1 Eßl. Bratensaucenpulver, 1 Becher Sauerrahm

Zubereitung

Schweinefilet in feine Scheiben schneiden, 2 Eßl. Öl erhitzen und das Fleisch darin hellbraun anbraten. Salz, Pfeffer, Paprika, 1 Eßl. Worcestersauce - das Fleisch damit würzen und ca. 5 Minuten unter Rühren weiterbraten. 2 Stangen Lauch in Ringe schneiden, Sellerie in Stifte schneiden, in etwas Butter das Gemüse anbraten und in den Fleischtopf geben. Erbsen, Bier, Instant Brühe, Bratensaucenpulver zum Fleisch und Gemüse geben, ca. 5 - 10 Minuten weiterdünsten. Sauerrahm zum Schluß zufügen.

Anmerkungen

Zubereitungsdauer	5 Min	Schwierigkeit	ganz einfach
Portionen	eine Portion	Sonstige Menge	
Land/Region		Kosten	
Vegetarisch	0	Laktose frei	0
Diabetisch	0	Gluten frei	0
Kilo-Kalorien		Kilojoule	
Fettgehalt		Broteinheiten	
Eiweiß		Kohlehydrate	