

Vorgeschlagen von: am So 19 Apr 2009 18:11:07 CEST

Beschreibung

Zutaten

500g Rinderfilet, Öl, 400g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Kümmel, Thymian, Mehl, 1/4 l Fleischbrühe, 1/4 l helles Bier

Zubereitung

Rinderfilet in Streifen schneiden und anbraten. Zwiebelringe dazugeben und mit Mehl bestäuben. Kurz schmoren lassen und Bier und Brühe dazugießen. Zugedeckt etwa 15 Minuten kochen lassen Dazu Nudeln und Salat.

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 | |