# Zwiebel - Filet

powered by: Garge Cookbook

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 I Fleischbrühe, 1/4 I 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	