

Rindfleisch Stroganoff

Gesamtzeit: 50 min.

Portionen: 4



Zutaten:

FÜR DEN REIS

300 g Basmatireis

½ Bund frischer Thymian

200 g junger Spinat

FÜR DIE PICKLES

2 kleine rote Zwiebeln

1 Handvoll Cornichons

1 Bund glatte Petersilie

FÜR DAS FLEISCH

300 g gemischte Pilze

1 Olivenöl

3 Knoblauchzehen

2 Rumpsteaks à 200 g

1 geh. TL edelsüßes Paprikapulver

1 Bio-Zitrone

1 Schuss Weinbrand

4 geh. EL Magermilchjoghurt

1 Schuss fettarme Milch

Anweisungen:

Den Reis mit 2 Bechern kochendem Wasser, dem Thymian sowie 1 Prise Salz und Pfeffer in den Topf geben, Deckel auflegen und gelegentlich umrühren.

Die Zwiebeln schälen, mit den Cornichons in der Küchenmaschine in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Stängel der Petersilie fein, die Blätter grob hacken, mit 1 Schuss Gurkenwasser und 1 Prise Salz unter Zwiebeln und Cornichons mischen und alles gut mit der Hand durchkneten.

Die Pilze grob zerteilen und mit 2 Esslöffeln Olivenöl in die heiße Pfanne geben, den ungeschälten Knoblauch hineinpressen und zwei Drittel des Petersilien-Pickles untermengen. Ab und zu umrühren.

Die Steaks in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer, Paprika und der fein geriebenen Zitronenschale würzen.

Die gebratenen Pilze auf einen Teller legen, 2 Esslöffel Olivenöl in die Pfanne gießen, das Fleisch darin von beiden Seiten anbräunen.

Den Spinat auf den Reis in den Topf schichten, den Deckel wieder auflegen.

Den Weinbrand über das Fleisch gießen, mit einem Streichholz entzünden (nach Belieben) und die Flammen erlöschen lassen.

Die Pilze wieder dazugeben, Joghurt und Milch untermischen und alles zum Kochen bringen.

Den zusammengefallenen Spinat auf einer schönen Platte anrichten, den Reis auflockern und daraufhäufen.

Das Fleisch mit der Sauce darüberschöpfen, das restliche Petersilien-Pickle ausdrücken und schwungvoll verteilen.