
PORTOBELLO-PILZE GEFÜLLT MIT STROGANOFF AUF BLATTSPINAT



für 2 Personen

Zutaten

350 g Rindsfilet, in Streifen geschnitten
4 EL natives Olivenöl extra
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
1-2 Zehen Knoblauch, fein geschnitten
2 rote lange Paprikas, in Ringe geschnitten
3 dl Weisswein, trocken
1 TL Meersalz
2 TL Paprikapulver
500 g Blattspinat, gewaschen
2 Prisen Meersalz
2 grosse Portobello-Pilze, gewaschen
2 EL natives Olivenöl extra
1 Bund grobblättrige Petersilie, grob geschnitten

Und so wird es gemacht ;-)

1 Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Fleischstreifen kurz anbraten. Fleischstücke rausnehmen und auf einen Teller geben.

2 Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika in die eben verwendete Pfanne geben, dünsten und mit Weisswein ablöschen. Die Hitze reduzieren, Meersalz und Paprikapulver zugeben, mit Deckel bedeckt garen bis die Paprika al dente sind. (ca. 10 Minuten)

3 Den Blattspinat (evt. mit wenig Wasser) mit zwei Prisen Salz in einer anderen Pfanne in sich zusammenfallen lassen und acht Minuten köcheln.

Tipp

Anstelle von Fleisch schmeckt das Gericht sehr lecker mit Hirse oder Reis.

Und weiter ...

4 Den Pilzen die Strünke entfernen, mit dem Loch nach oben in eine frische Bratpfanne legen. Etwas Wasser zugeben und mit Deckel bedecken, fünf Minuten garen. Umdrehen, weitere fünf Minuten garen.

5 Olivenöl zugeben, die Pilze mit der Unterseite nach oben, ohne Deckel garen bis alles Wasser verdunstet ist. Falls sich im Loch Flüssigkeit bildet, dieses mit einem Löffel auffangen und in die Bratpfanne geben.

6 Wenn die Paprika die gewünschte Weichheit haben, die Petersilie zugeben, aufkochen und mit Deckel bedeckt zwei 2 Minuten köcheln lassen. Jetzt die Fleischstreifen dazu geben, Hitze abstellen, umrühren, Deckel drauf und zwei Minuten ziehen lassen.

7 Den Blattspinat auf dem Teller anrichten, die Portobello-Pilze darüber legen und mit der Paprika-Fleischfüllung füllen.

Küchen-Philosophie

„Kannst du kochen?“
„Ist das dieses Umrühren?“

gefunden im Internet