

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Rindfleisch mit Chinakohl

Zutaten: 500 gr. Rindfleisch, 2 Zwiebeln, 1 Eßl. Honig, etwas Tomatenmark, 100 ml. Rotwein oder roten Traubensaft, 1 kg Chinakohl, 4 Möhren, 1 Glas Tomatensoße, 2 Eßl. Kräuteressig, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Sojasoße.

Zubereitung: Den Honig und die Zwiebeln in die Pfanne geben. Die Zwiebeln leicht karamellisieren lassen. Das Rindfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln beiseite schieben und das Rindfleisch gut anbraten. Das Tomatenmark kurz mitbraten und dann mit der Tomatensoße ablöschen. 10 Minuten kochen lassen und dann den in Stücke geschnittenen Chinakohl dazugeben und gar kochen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kräuteressig und Sojasoße gut abschmecken. Dazu schmecken Kartoffeln oder auch Reis als Beilage gut.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)