



Lomo saltado mit Rindfleisch

und würziger Gemüsepfanne



ca. 25min



3-4 Personen

Unsere kulinarische Reise führt uns heute nach Peru: Lomo saltado ist so etwas wie ein Nationalgericht und vereint stets Fleisch, Kartoffeln und Gemüse. Die Art der Zubereitung zeigt den starken Einfluss chinesischer Einwanderer auf die lokale Küche. In unserer Interpretation trifft saftig gegartes Rindfleisch auf eine bunte Truppe aus Kartoffeln, Paprika, Tomaten und Zwiebeln, die mit Sojasauce verfeinert wurden. ¡Qué rico!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Paprika
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Peperoni
- 2 Packungen Flanksteak
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb
- Alufolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 491kcal, Fett 16.1g, Kohlenhydrate 49.0g, Eiweiß 34.3g



1. Kartoffeln vorkochen

In einem Wasserkocher 1,5L Wasser aufkochen. Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit dem kochenden Wasser übergießen. 1/2TL Salz hinzufügen, das Wasser erneut zum Kochen bringen und die **Kartoffeln** 6-7Min. vorkochen. Sie sollen noch nicht ganz gar sein. In ein Sieb abgießen und bis zur weiteren Verwendung ausdampfen lassen.



4. Fleisch ruhen lassen

Das **Fleisch** in Alufolie und wickeln und bis zum Servieren ruhen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



5. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und die **1/2 der Peperoni** mit dem **Kreuzkümmel** und 1 Prise Salz in die Pfanne geben und 2-3Min. braten. Die **Kartoffeln** zugeben und 2Min. mitbraten, dann mit der **Sojasauce**, 2EL Essig und 200ml Wasser ablöschen. Die Hitze reduzieren und noch ca. 2Min. garen, bis die **Kartoffeln** weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl oder Butter bei starker Hitze auf jeder Seite 2-4Min. scharf anbraten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** noch 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Fleisch** quer zur Faser in Tranchen schneiden und mit dem **Gemüse** anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln, mit dem **Koriander** und der **restlichen Peperoni** garnieren und servieren.