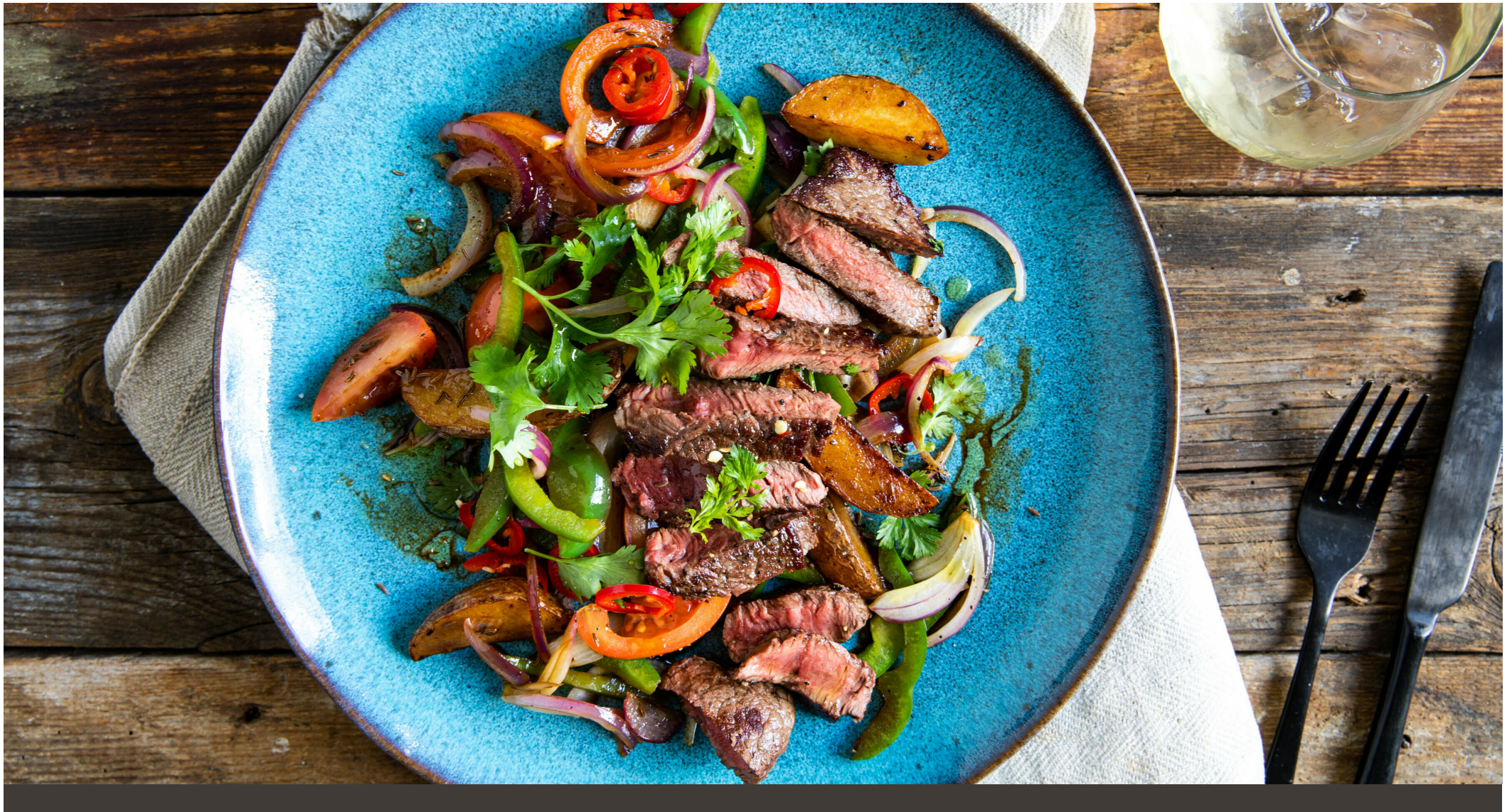




<650kcal V2: Lomo saltado mit Bio-Rindfleisch

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 saftiges Bio-Rindfleisch auf eine bunte Truppe aus Kartoffeln, Paprika, Tomaten und Zwiebeln, die mit Sojasauce verfeinert wurden. ¡Qué rico!

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 433kcal, Fett 11.1g,
Kohlenhydrate 46.0g, Eiweiß 35.9g



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.



Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und die **½ 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.



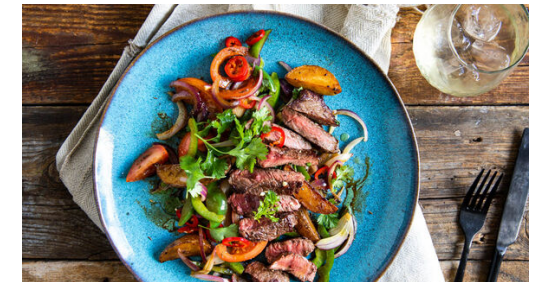
Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Fleisch** quer zur Faser in Tranchen schneiden.



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 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



Das **Fleisch** und das **Gemüse** auf Tellern anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln, mit dem **Koriander** und der **restlichen Peperoni** garnieren und servieren.