

Paprika-Filetpfanne





Zutaten (4 Personen):

20 dag Schweinsfilet

20 dag Rinderfilet (es kann auch nur eine Sorte Fleisch genommen werden)

4 Paprikas in verschiedene Farben

1 Bund Jungzwiebeln

gehackte Petersilie

Thymian

Cayennepfeffer

2 Knoblauchzehen

1 Dose geschälte Tomaten

Salz

Pfeffer

Suppenwürze (in meinem Fall ist sie selbstgemacht)

Zubereitung:

Die Paprika und die Jungzwiebeln reinigen und in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch in Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit erhitztem Öl kräftig anbraten, jedoch nicht zu lange, damit es nicht zu trocken wird. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Im Bratfett das vorbereitete Gemüse und den feingehackten Knoblauch 5 Minuten braten, salzen, Cayennepfeffer und die Kräuter nach Geschmack dazugeben und mit den etwas zerkleinerten geschälten Tomaten ablöschen und etwas köcheln lassen. Die Sauce mit der Suppenwürze und eventuell einen Schuss Himbeeressig abschmecken und abschließend das Fleisch hinzufügen und nur kurz erhitzen.

Beilage: Reis

Tipp: Das Fleisch nur kurz anbraten, damit es nicht zu trocken wird, kann ruhig noch etwas blutig sein, denn zum Schluss, wenn es in die Sauce kommt, gart es noch nach. Man kann zum Verfeinern der Sauce auch eine Prise Kristallzucker zufügen, ist bei Rezepten mit Tomaten nie ein Fehler.