



## ”Rindfleisch aus Rheinland-Pfalz”

Arbeitsgemeinschaft der Land-Frauenverbände Rheinland-Pfalz



### Mein liebstes Rindfleischgericht

#### Rindfleisch mit Ingwer

(4 Personen)

4 Eßl. Erdnußöl  
25 g Erdnüsse,  
(gesalzen od. ungesalzen)  
400 g Rinderfilet

$\frac{1}{2}$  roten, grünen und  
gelben Paprikaschote

1 Bund Frühlingszwiebeln  
250 g Stangensellerie  
1 Dose Champignons (400 ml)  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwerwurzel (ca. 2 cm)

Salz, Pfeffer  
2 Eßl. Sojasauce  
 $\frac{1}{8}$  l trockenem Weißwein

$\frac{1}{8}$  l Wasser (Brühe)  
2 Eßl. Creme fraîche  
Reis

in einer Pfanne erhitzen und  
hacken, in Öl braten, bis sie duften, die Nüsse  
herausnehmen,  
in Streifen schneiden, in dem verbliebenen Öl  
unter öfterem Wenden braten.

Bei je

das Kerngehäuse entfernen und in diese in  
Streifen schneiden.

in Ringe schneiden.

in Scheiben schneiden.

in Scheiben schneiden.

schälen, fein würfeln.

schälen, fein würfeln, dazugeben und  
mitanbraten.

Mit

würzen, mit

und

ablöschen, etwa 10 Minuten weiter garen,  
eventuell nochmals

zugießen, zum Schluß

unterrühren, mit

anrichten und mit den Nüssen bestreuen.



#### Einsenderin:

Gertrud Schwickert-Rohr, Rohrbach

#### Tip der Einsenderin:

Dazu schmeckt ein frischer, knackiger Salat.

#### Dazu empfiehlt der Winzermeister:

Einen trockenen, körperreichen Silvaner oder  
Weißburgunder (Spät- oder Auslese).