

Leichter Rindfleischtopf

Rezept ist für ca. 6 Pers. p.P 6 SmartPoint Punkte

Zutaten:

3 Knoblauchzehen

1 große weiße Zwiebel und 1 normale rote Zwiebel, gewürfelt

2 Zucchini, nicht zu groß, in Stücke geschnitten, 2 kleine Möhren gewürfelt

2 rote Paprika, in Stücke geschnitten, 1 Dose Mais

600g mageres Rindfleisch, in kleine Würfel geschnitten

3 EL Tomatenmark, 2 EL Ayvar, 1 EL brauner Zucker

150 g ungekochte Suppennudeln

800ml Fleischbrühe, ich hatte halb Gemüse und Fleischbrühe

50g Tomatenketchup

3 TL Magic Dust von Ankerkraut, oder sonstige Fleischgewürz

Salz, Pfeffer, Ketchup Manis (süße Sojasoße) Kucharek (poln.Gewürz)

Zubereitung:

Den Backofen auf 230 Grad O/U Hitze vorheizen.

Das Fleisch in den Ofenmeister geben und mit dem Magic Dust würzen.

Dann die Zwiebel dazu geben und den Knoblauch frisch reinpressen und unters Fleisch mischen.

Dann den Tomatenmark, etwas Sojasoße, das Ayvar, den Ketchup, Zucker, Salz, Pfeffer, Kucharek mit dem Schneebeesen unter die heiße Brühe mischen und übers Fleisch geben.

Jetzt den Ofenmeister mit geschlossenen Deckel für 45 Min aufs untere Rost geben.

Nach 45 Min das Gemüse und die Nudeln unter die Suppe mischen und für weitere 30 Min in den Ofen geben. Dann einmal durch rühren und nochmals für 25 Min köcheln lassen.

Bitte probiert ob das Fleisch gar ist, denn das kann je nach Fleischstück und Qualität etwas länger brauchen.

Am Ende nochmal abschmecken.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺