

Mexikanische Feuerpfanne



Zutaten für 2-3 Personen:

1 Rumpsteak
wenig Salz
Mexikanische Gewürzmischung
1-2 EL neutrales Öl

Gemüsepfanne:
2 dickere Scheiben aus einer
Gemüsezwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1-2 EL neutrales Öl
5-6 mittelgroße Kartoffeln
1-2 rote Paprika
150-200 ml Rinderbrühe (1 geh.
TL Brühpulver)
1 gestr. TL mexikanische
Gewürzmischung

1. Backofen auf 130° vorheizen.
2. Rumpsteak zimmerwarm werden lassen. Leicht salzen, pfeffern und mit mexikanischer Gewürzmischung bestreuen.
3. In einer beschichteten Pfanne auf jeder Seite bei höherer Hitze ca. 2 min braten. Dann auf einem Rost mit untergeschobener Fettpfanne ca. 15-20 min nachgaren. Das Fleisch soll innen noch rosig sein.
4. Rumpsteak längs teilen und die Hälften in gefällige Streifen schneiden. Zur Gemüsepfanne geben.

Gemüsepfanne:

1. Aus einer Gemüsezwiebel zwei dickere Scheiben schneiden, schälen und in gefällige Abschnitte teilen. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Kartoffeln schälen, längs vierteln und jedes Viertel in drei Teile schneiden. Paprika putzen und in Streifen schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne zuerst die Zwiebelabschnitte und Knoblauchzehen bei milder Hitze und in neutralem Öl anschwitzen. Dann die Kartoffelecken zugeben und anbraten. Mit der Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel bei

milder Hitze 15-20 min schmoren. Etwas später die Paprikastreifen mitschmoren. Bei Bedarf weitere Brühe zugießen. Mit Salz, Pfeffer und der mexikanischen Gewürzmischung abschmecken.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, mexikanisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.05.2025