



Chili Flamengo (Brasilianisches Fleischrezept)

Zutaten

750 g Rinderfilet, 10 g Mehl, 1 El. Öl, 4 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,
2 EL. Tomatenmark, 1 TL Zucker, 1 Messerspitze Oregano, Salz,
nach Geschmack 2-3 Chili Schoten, 3/8 Liter Bier

Zubereitung

Fleisch in dünne, etwa 3 cm große Quadrate schneiden, mit Mehl bestäuben.
Das Öl erhitzen, die Fleischscheiben einlegen und gleichmäßig goldbraun braten.
Die feinblättrig geschnittene Zwiebeln und die klein gehackte Knoblauchzehe hinzufügen und glasig rösten. Tomatenmark unterrühren, mit Zucker, Oregano, Salz und
Chili-Schoten würzen und mit Bier ablöschen. Das Fleisch zugedeckt langsam
weichdünsten. Dazu Toastbrot oder Reis servieren.

Heißen Appetit

MHD: 12/2012

10201