

Beef Stroganoff v. 1.00

Zutaten (für ca. 4 Personen)

300 g Reis (1 Tasse)

1/2 Bund Thymian

200 g Babyspinat

2 kleine rote Zwiebeln

5 große Essigurken

1 Bund flache Petersilie

300 g Pilze

3 Zehen Knoblauch

400 g Minutensteak Rind

1 TL Paprika

1 Zitrone

1 Schluck Brandy

4 EL Naturjoghurt

1 Schluck fettarme Milch

Olivenöl

Zubereitung Reis:

Eine Tasse Reis, 2 Tassen kochendes Wasser, Thymian Blätter, Pfeffer und Salz in einen Topf geben. Deckel drauf, hin und wieder **umrühren**.

Zubereitung Pickle:

Die Zwiebeln und Gurken sehr dünn **schneiden**.

Die Petersilienstängel sehr **fein** schneiden, die Blätter **grob** hacken.

Nun die Zwiebeln, Gurken und die Petersilie mit einem Schluck Gurkenessig und Salz in eine Schüssel geben und kräftig **durchkneten**.

Zubereitung Fleisch:

Die Pilze in eine Pfanne "**rupfen**" und zwei EL Olivenöl zugeben.

Nun den Knoblauch (gepresst) und 2/3 des Pickles zugeben. Immer wieder **umrühren**.

Das Fleisch in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Peffern, Salzen. In Paprika Pulver und Zitronenschale wenden.

Die Pilze aus der Pfanne nehmen, das Fleisch in die Pfanne geben, 2 EL Öl zugeben und golden braten.

Nun den Spinat in den Reistopf geben.

In die Pfanne den Schluck Brandy und **vorsichtig flambieren**.

Nun die Pilze, den Joghurt und die Milch in die Pfanne geben und kurz **aufkochen** lassen.

Den Spinat aus dem Reistopf nehmen und separat **serivieren**.

Das **restliche Pickle** zum **garnieren** benutzen