



Rezepte aus der Behr Küche

Gebratener SalaRico



Zutaten für 2 Personen

1 SalaRico Salat
250 g Rinderhackfleisch (alternativ 1 Packung Sonnenblumenhack, ca. 75 g)
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Peperoni
1 EL Rapsöl
4 EL Sojasauce dunkel
150 ml Fleischbrühe (alternativ Gemüsebrühe)
Pfeffer aus der Mühle
Salz
Speisestärke nach Geschmack

Zubereitung:

Den SalaRico waschen und in Streifen schneiden. Die Peperoni längs halbieren, die Kerne entfernen, waschen und dann in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Danach das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch oder alternativ das Sonnenblumenhack anbraten. Die Peperonistreifen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und alles andünsten. Nun die SalaRico-Streifen dazugeben.

Zum Schluss die Sojasauce und die Fleischbrühe oder alternativ die Gemüsebrühe hinzufügen und alles zugedeckt ungefähr 5 Minuten weiter dünsten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nach Belieben und Konsistenz die Sauce mit etwas Speisestärke andicken.

Tipp: Dazu empfehlen wir Reis oder Mie-Nudeln.

Guten Appetit!