

San Pedro Sula Rind

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 4.30

Nährwert pro Rezept

506 Kcal, 32 g Fett, 9 g KH

Zutaten

2 g Knoblauch, hacken

20 g Tomatensauce (Pelati)

50 g Peperoni, grobe Würfel

2 dl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

Mexiko (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

1 zugeben und 5 Minuten weich kochen
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe

120 g Rindsgeschnetzeltes

0.5 cl Sonnenblumenöl

20 g Zwiebeln, hacken

2 Zwiebeln andünsten
Fleisch à la Minute anbraten und
in die Sauce geben