

Locro Argentinischer Fleischeintopf

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 60 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.30

Nährwert pro Rezept

380 Kcal, 24 g Fett, 13 g KH

Zutaten

100 g Rindsragout

15 g Rauchspeck, feine Würfel

20 g Zwiebeln, gehackt

5 g Knoblauch, gehackt

1 cl Erdnussöl

1 andünsten

2 cl Rotwein

2 ablöschen

1.5 dl Demi Glace (RL Gewürz)

3 zugeben, ca 60 Min. weichkochen

20 g Peperoni, würfeln

15 g Weisse Bohnen

20 g Kürbis, würfeln

20 g Süssmaiskörner

6 g Argentina (RL Gewürz)

4 zugeben, ca. 15 Minuten ziehen lassen