



Chili-Schoten getrocknet (7 g e)

Nährwerte je 100g: Energie 377 kJ / 1577 kcal, Fett 17 g, davon gesättigte Fettsäuren 3,2 g, Kohlenhydrate 32 g, davon Zucker 30 g, Eiweiß 12 g, Salz <0,1 g

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.

Mindestens haltbar bis

1020-1