

## Rumpsteakstreifen "à la Stroganoff" mit Reis

### Zutaten für die Rumpsteakstreifen:

1 Päckchen  
Rumpsteak von der  
Frischfleischtruhe  
(enthält 2 Steaks)  
2 EL Öl  
2-3 EL geschnittene  
Rotebeete aus dem  
Glas  
1 Zwiebel (mittel)  
1 Essiggurke (mittel)  
1/2 Dose geschnittene  
Champignons  
1 TL Senf  
25g Butter  
1 Becher Schmand  
Pfeffer  
Salz

### Zutaten für den Reis:

3 Tassen Reis  
6 Tassen Wasser  
Prise Salz



2	Personen	30	Minuten
3,70	€ pro Person		Rotwein

### Vorbereitungen:

- Das Fleisch in dünne Streifen schneiden
- Die Rotebeete aus dem Glas nehmen und ebenfalls in Streifen schneiden
- Die Essiggurke in feine Streifen schneiden
- Die Champignons aus der Dose nehmen und waschen
- Die Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden

### Die Zubereitung:

#### Der Reis:

- Salz und Wasser in einen Topf geben und zum kochen bringen.
- Den Reis einstreuen, kurz umrühren und den Deckel auf den Topf geben.
- Die Herdplatte auf mittlere Temperatur stellen und den Reis ca. 16-18 Minuten kochen lassen. Den Deckel während dem Kochen auf dem Topf lassen !!!

#### Die Rumpsteakstreifen:

- Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen.
- Die Rumpsteakstreifen ungewürzt ca. 2 Minuten unter gelegentlichen umrühren bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Sollten Sie Ihre Fleisch durch und trocken mögen, 5 Minuten braten.

- Das Fleisch aus der Pfanne nehmen (z.B. auf einen Teller geben) und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Temperatur der Pfanne so lassen und die Butter in die Pfanne zu dem Bratrückstand geben und zerlaufen lassen.
- Nun die Zwiebeln in der Pfanne andünsten.
- Jetzt den Senf dazugeben und mit den Zwiebeln verrühren.
- Nun die Rotebeete, die Gurken und die Champignons in die Pfanne geben und erhitzen.
- Jetzt den Becher Schmand in die Pfanne geben, verrühren und zusammen mit dem Inhalt der Pfanne einmal kurz aufkochen.
- Nun wieder die Rumpsteakstreifen in die Pfanne geben, alles miteinander vermischen.
- Die Rumpsteakstreifen solange in der Pfanne ziehen lassen, bis der Reis fertig ist.
- Fertig

#### **Das Anrichten:**

- Der Reis auf den Teller geben.
- Die Fleischstreifen auf den Teller geben.

#### **Guten Appetit !!!**

#### **Tip:**

- Aus der restlichen Rotebeete lässt sich ohne viel Umstände ein Rotebeetesalat herstellen.

#### **Tip:**

- Es sieht sehr schön aus, wenn Sie den Reis einfach in eine Kaffeetasse oder einen anderen ähnlichen Behälter geben, etwas festdrücken und dann auf den Teller stülpen. So erhalten Sie eine Halbkugel aus Reis die auf dem Teller sehr dekorativ aussieht.

#### **Hinweis:**

Ob dies die richtige Art ist ein "Stroganoff" zu kochen, kann man sicherlich streiten. Mir und der Testperson hat es geschmeckt.

#### **Hinweis an alle gelernten Köche und Küchenmeister:**

Diese Seite ist nicht dazu gedacht, den Sonderpreis für klassische Kochkünste zu gewinnen. Vielmehr geht es hier darum, auf einfache Art und Weise etwas ordentliches auf den Tisch zu bringen und dem ein oder anderen jungen Leser dieser Seite die Angst vor dem Kochen zu nehmen. Im Vordergrund steht natürlich immer, dass man sich mit wenig Geld immer noch vernünftig (oder was man darunter versteht) ernähren kann. Hier kocht kein Küchenmeister für seine Gäste, sondern ein Bürger für andere Bürger.

**Urlaub im Schwarzwald ?**  
**[www.schwarzwald-lastminute.com](http://www.schwarzwald-lastminute.com)**