Rindfleisch, Kartoffeln und Gemüse

Zutaten:

- 520gramm Reines Rindfleisch (Hohe Qualität)
- 100gramm Rote Peperoni
- 100gramm Zucchini
- 200gramm Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1EL Butter
- Verschiedene Gewürze wie: Pfeffer, Fleischgewürz, Paprika und Salz

Zubereitung:

Zubereitung:
Zuerst den Ofen vorheizen auf ca. 200 Grad.
Die Zucchini in Viertel scheiben schneide, sowie die Peperoni in längliche Streifen.
Die Kartoffeln habe ich in meinem Fall einfach halbiert.
Das Rindfleisch ein wenig einwürzen mit Pfeffer, Fleischgewürz und Paprika.

Je nach belieben kann auch anderes
Gewürz verwendet werden. Zuviel wäre einfach schade um das gute Fleisch.

Zubereitung Rindfleisch:
Es gibt verschiedene Theorien Rindfleisch zuzubereiten.
Ich habe vieles ausprobiert, habe mich dann aber für diese Methode entschieden.

Am besten nimmt man eine gutbeschichtete Bratpfanne.
Ein wenig Olivenöl verteilen und etwas über die mittlere Stufe stellen. Ich drehe das Rindfleisch auf jede Seite 2x à 1-2min. Der Boden der Gratinschale mit ein wenig Olivenöl einstreichen. Anschliessend kann man das geschnittene Gemüse, in unserem Fall die Peperoni, die Zucchini und die Kartoffeln verteilen in der Schale. Dazu kommt natürlich noch unser Rindfleisch. Über das Rindfleisch kommt der

Butter das es auch zart wird. Nicht zu vergessen, die gepressten Knoblauchzehen die man in der gesamten Schale verteilen kann.

Am besten für den Backofen eignet sich wie
erwähnt eine Gratinschale.
Der Backofen ist inzwischen vorgeheizt, und das ganze kann hineingepfercht werden.
Ich lasse es immer ca. 30min im Ofen

Fitness & Dancing ©