

CHAKALAKA Afrikanisches Spargel-Rind

Rezeptidee für 2 Personen

250 g grünen Spargel in schräge größere Scheiben schneiden,
1 große Zwiebel fein hacken,
2 Knoblauchzehen schneiden. Alles sanft 2 - 3 Minuten anbraten und
1 Tomate fein gewürfelt dazugeben und mit
4 CHAKALAKA SPICECAPS rühren, bis die Kapseln aufgelöst sind.
250 g Rindfleisch (Entrecôte) in Scheiben separat scharf anbraten und
2 Stangen Frühlingszwiebeln in runden Scheiben dazugeben.
Angebratenen Spargel dazugeben und kurz weiterbraten,
so ca. 1 - 2 Minuten, evtl. ein wenig Wasser dazugeben.
Hierzu frisch getoastetes Fladenbrot reichen oder mit Kartoffelecken
servieren.

Rezeptvariation: Anstatt grünem Spargel einfach normalen Spargel verwenden oder mit grünen Stangenbohnen (6 Minuten blanchieren) variieren. Mit kross gebratenem Reis vom Vortag ergibt dies ein Chakalaka leckeres Reste-Gericht.

Entdecke weitere Rezeptideen unter: rezepte.spicecaps.de



HERSTELLER: Hillesheims Kapsel-Manufaktur e.K., Henkellstr. 5, 65187 Wiesbaden