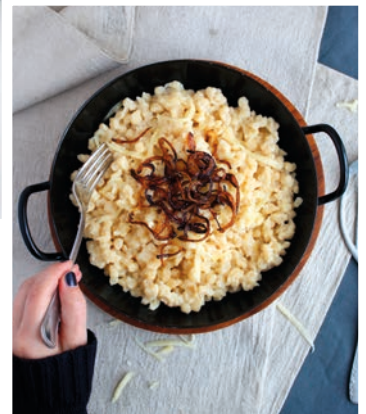




RINDERFILET MIT MEDITERRANEM GEMÜSE UND FETTARMEN KÄSESPÄTZLE

VORBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN



ZUTATEN FÜR DAS RINDERFILET MIT MEDITERRANEM GEMÜSE

- 80 g Paprikaschoten
- 120 g Frühlingszwiebeln
- 200 g Kirschtomaten
- 800 g Karotten
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 g Rinderfilet
- Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Koriander

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Eier, Salz und etwas Wasser zu einem Teig verrühren. Den Teig kneten und dann zur Seite stellen.
2. Inzwischen die Paprikaschoten, Frühlingszwiebeln, Tomaten und Karotten waschen und schneiden.
3. Zusammen mit der heißen Gemüsebrühe in einen 2 l iCook Topf geben.
4. Mit Salz, Cayennepfeffer und Koriander würzen, Deckel auf den Topf aufsetzen und dann 5 Minuten lang köcheln lassen.
5. Eine mittelgroße iCook Antihaftpfanne auf großer Hitze erhitzen.
6. Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 1-2 Minuten lang braten.
7. Den Spätzleteig in einen Plastikbeutel mit Löchern geben und die Spätzle dann vorsichtig durch die Löcher in einen iCook 4 l Topf mit kochendem Wasser herausdrücken.
8. Die gekochten Spätzle schichtweise in eine iCook Rührschüssel geben. Käse über die Spätzle reiben und mit etwas heißem Wasser in der Schüssel leicht durchmischen.
9. Zwiebeln in der kleinsten iCook Antihaftpfanne kross braten und auf die Spätzle streuen.
10. Das Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und mit etwas Gemüsebrühe übergießen, dann mit den Käsespätzle und dem geschmorten Gemüse servieren.

ZUTATEN FÜR DIE FETTARMEN KÄSESPÄTZLE

- 170 g Mehl
- 2 Eier
- 50 g Edamer
- 45 g Camembert
- 2 Zwiebeln, geschält
- 1/2 Esslöffel Rapsöl
- ein wenig Wasser