

Rindfleischstreifen mit Caponatina von Auberginen, Kapern und Taggiasche-Oliven mit Minze und Salbei

Vorbereitungszeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

- Aubergine: 1
- Einige Blätter Minze:
- Einige Blätter Salbei:
- Etwas Pfeffer:
- Etwas Salz:
- Etwas natives Olivenöl extra:
- Gelbes Paprika: 1
- Kapern: 50 g
- Knoblauch: 1 Zehe
- Mageres Rindfleisch: 400 g
- Taggiasche-Oliven: 100 g
- Zucchini: 1
- Zwiebel: 1



Vorbereitung

Das Gemüse waschen, putzen und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl, Kapern und den zerkleinerten Taggiasche-Oliven anbraten.

Sobald die Zwiebel angebraten ist, das andere Gemüse nach und nach je nach Kochzeit hinzufügen, dann zuerst die Auberginen, gefolgt von Paprika und Zucchini.

Das **Pomito Tomatenfruchtfleisch in Stücken** nach etwa drei Viertel Kochzeit hinzufügen, 20 Minuten kochen lassen und Salz und Pfeffer hinzufügen. Ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das magere Rindfleisch in Streifen schneiden und in eine Pfanne mit nativem Olivenöl extra und einer Knoblauchzehe, ein paar Minzeblättern und Salbei schwenken.

Die beiden Speisen in zwei getrennten Schüsseln servieren.

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken
250 g

