

Rinderstreifen mit Paprika, rotem Reis und Kräuterdip

4 Portionen · Schwierigkeit: mittel · Arbeitszeit: 5 Min. · Gesamtzeit: 54 Min.

Rinderfilet mit Paprika und Zwiebeln, würziger Ajvar-Reis mit Erbsen und ein frischer Joghurt-Kräuterdip mit Minze, Petersilie und Zitrone.

Zutaten

2 Stängel frische Minze	3 EL Rapsöl
2 Stängel frische Petersilie	240 g Langkornreis
1 unbehandelte Bio-Zitrone	100 g Erbsen, tiefgekühlt
150 g Joghurt	550 ml Wasser
1,5 TL Salz	90 g Ajvar
¼ TL schwarzer Pfeffer	1 TL Paprikapulver, edelsüß
2 Zwiebeln	1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 Knoblauchzehe	1 EL Instant-Gemüsebrühe
1 Tomate	400 g Rinderfilet, in 1 cm breiten Streifen
4 rote Paprikaschoten	20 ml Sojasauce

Zubehör

Cookit: Universalmesser und 3D-Rührer.

Außerdem: Spatel, Zitronenpresse, feine Reibe, Messer, Schneidebrett und Schüsseln zum Umfüllen.

Nährwerte pro Portion

566 kcal · 33 g Eiweiß · 20 g Fett · 66 g Kohlenhydrate

Zeit- und Nährwertangaben aus deiner App-Vorlage übernommen.



Das Rezept auf einen Blick:

Kräuterdip vorbereiten → Ajvar-Reis kochen → Rinderfilet anbraten → Gemüse garen → gemeinsam servieren.

Zubereitung im Cookit

Die 30 App-Schritte in zehn Abschnitten zusammengefasst.

1 · Zitrone und Kräuter vorbereiten

Zitrone heiß waschen, trocknen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Universalmesser einsetzen. Minze und Petersilie in den Topf geben und mit eingesetztem Messbecher 15 Sek. / Stufe 18 zerkleinern.

2 · Kräuterdip fertigstellen

150 g Joghurt und Zitronensaft zugeben, mit je ¼ TL Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Universalmesser entnehmen, Dip umfüllen und kalt stellen. Topf und Messer spülen und trocknen.

3 · Gemüse für den Reis zerkleinern

Universalmesser einsetzen. Knoblauch, 1 halbierte Zwiebel, die halbierte Tomate und ½ Paprikaschote in etwa 2 cm großen Stücken zugeben. Mit Messbecher 10 Sek. / Stufe 16 zerkleinern.

4 · Gemüse andünsten

Universalmesser entnehmen, Zutaten abstreifen und an den Topfrand schieben. 3D-Rührer einsetzen, 1 EL Rapsöl zugeben. Ohne Messbecher 4 Min. / 120 °C / Stufe 2 andünsten.

5 · Ajvar-Reis kochen

240 g Reis und 100 g Erbsen zugeben. Mit Messbecher 5 Sek. / Stufe 5 mischen. 500 ml Wasser, 90 g Ajvar, beide Paprikapulver und Gemüsebrühe zugeben. Mit Messbecher 23 Min. / 98 °C / Stufe 4 garen. Währenddessen 3½ Paprika in 1 cm breite Streifen und die zweite Zwiebel in Ringe schneiden. Reis umfüllen und warm halten; Topf und Rührer spülen und trocknen.

6 · Rinderfilet anbraten

1 EL Rapsöl ohne Werkzeug im Topf bei geschlossenem Deckel und eingesetztem Messbecher 5 Min. / 200 °C erhitzen. Fleisch zugeben, mit je 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen. Bei offenem Deckel 6 Min. / 200 °C scharf anbraten, gelegentlich mit dem Spatel wenden und umfüllen.

7 · Paprika und Zwiebeln garen

3D-Rührer einsetzen. 1 EL Rapsöl, Paprikastreifen, Zwiebelringe und die übrigen 50 ml Wasser zugeben. Mit Messbecher 8 Min. / 100 °C / Stufe 4 garen.

8 · Abschmecken

20 ml Sojasauce, Zitronenabrieb und je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben. Ohne Messbecher 10 Sek. / Stufe 5 verrühren.

9 · Fleisch erwärmen

Rinderstreifen zum Gemüse geben. Mit Messbecher 2 Min. / 100 °C / Stufe 2 erwärmen.

10 · Servieren

3D-Rührer entnehmen und abstreifen. Rinderstreifen und Gemüse mit dem roten Reis und dem kalten Kräuterdip anrichten.

Grundlage: deine hochgeladenen Home-Connect-Rezeptbilder vom 06.10.2026. Inspiriert von Simply Cookit.