

## Rezept des Monats

November 2010



Der Bauernmarkt  
im Internet

bauernmarkt-olpe.de

# Paprika - Schmorbraten

### Zutaten (für 4 Personen):

- 750 g Rinderbraten
- Salz und Pfeffer
- Wasser
- Paprikapulver, edelsüß
- 4 TL Öl
- 400 g Zwiebeln
- 300 g Paprikaschoten
- 2 kleine Pfefferschoten
- 4 TL Mehl
- 100 g süße Sahne



### Zubereitung:

1. Fleisch würzen. Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin rundum braun anbraten. Geschälte und gewürfelte Zwiebeln ebenfalls mit anbraten. Ca. 500 ml Wasser zufügen und das Fleisch bei schwacher Hitze gut 1 Stunde schmoren.
2. Paprikaschoten waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen, in Stücke schneiden und zum Fleisch geben. Pfefferschoten fein hacken und ebenfalls hinzufügen. Weitere 20 Minuten bei schwacher Hitze schmoren.
3. Sauce pürieren und mit etwas Mehl andicken, mit Sahne verfeinern, Abschmecken und mit dem in Scheiben geschnittenen Fleisch servieren. Dazu gibt es Salzkartoffeln.

*Guten Appetit!*

## Rezept des Monats

November 2010



Der Bauernmarkt  
im Internet

bauernmarkt-olpe.de

# Eier in Schnittlauchsauce

### Zutaten (für 4 Personen):

- 12 hart gekochte Eier
- 2 Becher saure Sahne
- 2 Bund Schnittlauch
- 3 EL Essig
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- etwas Milch
- evtl. Zucker bei Bedarf



### Zubereitung:

1. Saure Sahne in eine Schüssel geben und ca. 3 EL Essig dazu geben. Den Schnittlauch waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und auch würfeln. Alles in die Schüssel zur sauren Sahne geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Eier pellen, halbieren und zugeben. Bis zum Verzehr ca. 2 Std. kühl stellen, dann noch einmal abschmecken. Bei Bedarf auch evtl. etwas Zucker zugeben.

Dazu gibt es gekochte Kartoffeln oder Bratkartoffeln.

*Guten Appetit!*