

# Carbonada criolla

## Argentinischer Fleisch-Reistopf

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 60 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.95

Nährwert pro Rezept

345 Kcal, 22 g Fett, 19 g KH

---

### Zutaten

80 g Rindsragout

30 g Zwiebeln gehackt

20 g Rote Peperoni, würfeln

1 cl Olivenöl

**1** andünsten

3 cl Rotwein

**2** ablöschen

100 g Pelatitomaten

20 g Süsskartoffeln, würfeln

10 g Aprikosen, gedörrt

10 g Süssmaiskörner

**3** zugeben, ca. 60 Min. weichkochen

Scharfmacher (RL Gewürz)

8 g Argentina (RL Gewürz)

**4** nach Belieben würzen,  
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe  
servieren