Rindersteak mit Mangold
Bistec de Res con Acelgas

Dieser exquisite Eintopf aus Rindersteak mit Mangold in Tomatensauce wird sehr gut von einer Beilage aus weißem Reis begleitet.
Das Hinzufügen von kleinteiligem Gemüse wie Zucchini, Karotten, Erbsen, Chayotes, Kartoffeln und Mangold zu Gerichten auf Tomatenbasis ist ein beliebter Brauch unter Hausfrauen in Mexiko.

Herkunft: Mexiko
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

750 g Rindersteaks
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel(n)
3 Zehen(n) Knoblauch
2 Serrano-Paprika
500 g Tomate(n)
1 Bund Mangold
3 Zweig(e) Koriander
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Vorbereitung

Das Fleisch waschen abtupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Halbmonde schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten fein hacken.
Die Tomatenmit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und fein schneiden. Mangold und Koriander waschen, abtupfen fein hacken.

Zubereitung

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Hitze in einer großen Pfanne erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, das Fleisch dazugeben und garen, bis es mittelgekocht aussieht. Dieser Vorgang dauert etwa 8 bis 10 Minuten. Rühren Sie das Fleisch gelegentlich um, bis der Fleischsaft verdunstet ist und das Fleisch anfängt, braun zu werden. Dies verleiht dem Fleisch mehr Geschmack.
Die in Scheiben geschnittene Zwiebel und den Serrano-Pfeffer dazugeben und ca. 2 Minuten anbraten.
Den Knoblauch dazugeben und etwa eine Minute kochen lassen.
Die gehackten oder grob zerdrückten Tomaten in den Mixer geben. Drehen Sie die Hitze auf und kochen Sie weitere 10 Minuten. Nach dieser Zeit die Temperatur senken, die Pfanne abdecken und weitere 5 Minuten weitergaren. Zu diesem Zeitpunkt sieht die Sauce etwas trocken aus, aber keine Sorge, denn der Mangold gibt seine Flüssigkeit an die Sauce ab, wenn Sie ihn hinzufügen.
Zum Schluss und bei Bedarf in Chargen den gehackten Mangold und den Koriander hinzufügen.

© 2026 coquina.de

Mit Salz und Pfeffer würzen und kochen, bis der Mangold weich ist (ca. 4 bis 5 Minuten bei schwacher Hitze). Gut umrühren, dann vom Herd nehmen und nochmals würzen. Denke daran, dass der Mangold etwas Flüssigkeit abgibt, also gut umrühren, damit er sich mit der Tomatensoße vermischt.
Sofort mit einer Beilage Reis servieren.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

© 2026 coquina.de