

CAJUN CASSEROLE



2 Personen
Zubereitungszeit ca.
25 Minuten

ZUTATEN

120 g Pouletbrüstli
120 g Rindshuft
1 EL Erdnussöl
0.5 TL Gewürzmischung für
Fleisch
0.5 TL Salz

1 Zwiebel
1 roter Chili
1 Süsskartoffel (ca. 150 g)
1 gelbe Peperoni
2 Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenpüree
1 dl Hühnerbouillon
1 TL Gewürzmischung für Fleisch



ZUBEREITUNG

Fleisch in Streifen schneiden. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Poulet begeben, ca. 4 Min. braten, herausnehmen. Rindfleisch begeben, ca. 2 Min. braten, herausnehmen, beides würzen, warm stellen.



Zwiebel und Chili in Ringe, Süsskartoffel, Peperoni und Tomaten in Stücke, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Zwiebel, Chili und Knoblauch in derselben Pfanne andämpfen. Süsskartoffel begeben, ca. 4 Min. mitdämpfen. Restliches Gemüse und Tomatenpüree begeben. Bouillon dazugiessen, aufkochen, ca. 15 Min. köcheln, würzen. Fleisch dazu servieren.

Dazu passt: Baguette
(Quelle: www.bossi.ch)