



Schwabes

Rezeptideen

Kenyabraten

Zutaten für vier Personen:

- 4 Scheiben Rinderbug oder Hochrippe (1 cm dick)
- 2 Knoblauchzehen in Scheiben
- 2 Zwiebeln in Scheiben
- 3 Möhren in Scheiben geschnitten
- 2 in Streifen geschnittene Stiele Lauch
- 300 g gewürfeltes Dürffleisch
- 1 Dose Erbsen
- 200 g Champignons (in Scheiben)
- **Schwabes Kenya Braten-Gewürz.**

Zubereitung:

Das Fleisch mit **Schwabes Kenya Braten-Gewürz** einreiben.

Einen Römertopf oder eine Auflaufform lagenweise mit Fleisch, Lauch, Möhren, Dürffleisch, Zwiebeln und Knoblauch füllen.

Etwas **Schwabes Kenya Braten-Gewürz** darüber streuen.

Erbsen, Champignons, und Butterflöckchen auflegen.

Mit doppelter Alufolie bedecken. Den Deckel fest aufdrücken, so dass die Form dicht verschlossen ist.

Im vorgeheizten Backofen bei 200-250° Grad, 1 ½ bis 2 Stunden garen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!