

## Rezept der Woche „Daging Smoor“ mit Rotkohl (4 Personen)



„Daging Smoor“ ist ein herrliches, leicht verdauliches und ein etwas scharfes Schmorgericht, zubereitet mit Rindfleisch.

Es lässt sich schnell zubereiten und hilft Ihnen, schnell etwas auf den Tisch zu bringen wenn Sie wenig Zeit haben.

Kurze Zubereitungszeit, auf einer kleinen Flamme schmoren lassen und genießen!

### **Zutaten:**

- 500 g Rinderscheiben (dünn geschnitten wie bei Rinderrolladen)
- 100 g Zwiebeln
- 1 TL weißer Pfeffer
- 1 TL Muskatnuss
- 1 TL Muskatblüte (Gewürz, niederländisch: Foelie)
- 2 TL Salz
- 250 ml Wasser(bis zu 500 ml)
- ½ Tasse Kikkoman/Tamarisoße/Sojasoße)
- Zitronensaft
- Balsamico Essig
- Culieet

### **Zubereitung:**

- Das Fleisch würfeln und mit allen Zutaten (bis auf Zitronensaft) in einer Pfanne leicht schmoren lassen, bis die Soße eingedickt ist.
- Abschmecken mit etwas Balsamico Essig und Culieet für die süßsaure Variante.
- Kurz vor dem Essen „Daging Smoor“ mit Zitronensaft beträufeln.

### **Nahrungswerte: pro Person**

- Eiweißportion: 1
- Kohlenhydrate: 2

### **Tipp:**

- „Daging Smoor“ schmeckt hervorragend mit Rotkohl oder mit frischen Bohnen. Aber auch mit Eisbergsalat schmeckt es sehr gut.
-

## Daging smoor met rode kool (4 personen)



„Daging Smoor“ ist sehr gut zu kombinieren mit Rotkohl, vor allem schmeckt es sehr gut im Herbst und Winter. Rotkohl zuzubereiten ist nicht viel Arbeit.

### Zutaten:

- 1 ganzer Rotkohl
- Olivenöl
- Balsamico Essig
- Culiëet

### Zubereitung:

- Den Rotkohl in vier Stücken teilen und kleinschnippeln.
- Ausreichend Olivenöl in einer großen Pfanne (Wok) erhitzen. Aufpassen, dass das Öl nicht zu heiß wird. Rotkohl wie im Wok garen und gut umrühren. Abschmecken mit Balsamico Essig und Culiëet.
- Bei geringer Hitze schmoren lassen.
- Schmeckt ausgezeichnet mit „Daging Smoor“

### Nahrungswerte: Pro Person in Kombination mit „Daging Smoor“

- Eiweißportion: 1
- Kohlenhydrate: 2

### Der Rotkohl kann auf zwei Arten gemacht werden:

1. Wie im Wok, dann wird er bissfest und knusprig
2. Einfach bei niedriger Hitze schmoren lassen bis zur gewünschten Garheit.  
Der Geschmack wird intensiver durch mehr Balsamico Essig und/oder Culiëet.

**Guten Appetit!**

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77  
oder

[www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de](http://www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de)

---