

## NFZ-REZEPT

Vor- und  
Zubereitung:  
ca. 90 Minuten  
für 6 Personen

### Zutaten:

- 50 g Champignons
- 250 g Creme fraîche
- 2 Stk Knoblauchzehen
- Etwas Öl
- 2 EL Kochfett/Kokosfett
- 1 EL Reismehl  
(asiatische Läden)
- 800 g Rindfleisch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1,5 EL Senf
- 2 EL Terriyaki Sauce  
(asiatische Läden)
- 300 g Zwiebeln

## Boeuf Stroganoff

Für das Boeuf Stroganoff das in Würfel geschnittene Fleisch für ca. 1 Stunde in der Terriyaki Sauce marinieren.

Danach das Fleisch salzen, pfeffern und mit Reismehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin gut anbraten und warm stellen.

Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Bratfett oder Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin andünsten. Pilze beigegeben und mit Salz, Pfeffer und Senf würzen.

Fleisch und Sauce zusammenfügen und mit Creme fraîche verfeinern.



En Guete wünscht die Neue Fricktaler Zeitung.



# gebrüdermüller

Metzgerei & Partyservice



Swiss  
Galloway Society

## Gönn dir Freiland!

Qualität aus der Region



Weideschwein

Zürcherstrasse 31 | 4332 Stein | Tel. 062 873 00 13  
Hauptstrasse 66 | 5027 Herznach | Tel. 062 867 94 94  
[www.muellerwurst.ch](http://www.muellerwurst.ch) | Jeweils freitags am Buremärt in Sissach

Senden Sie uns Ihr bestes Rezept

Sie kochen gerne mit frischen Zutaten und möchten Ihr Lieblingsrezept mit anderen Menschen teilen? Dann sind Sie bei uns richtig. Schicken Sie uns Ihr Rezept mit einem Bild an [redaktion@nfz.ch](mailto:redaktion@nfz.ch)

**NEUE FRICKTALER ZEITUNG**

**FRICKTALER  
MEDIEN AG**