



## Lomo saltado

RINDFLEISCHGERICHT

MIT KARTOFFELN

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

**4 Tomaten**

**2 rote Zwiebeln**

**1 rote Peperoni**

**ca. ½ roter oder grüner Peperoncino  
oder Aji Amarillo (siehe Tipp S. 55)**

**400 g festkochende Kartoffeln**

**4 EL Olivenöl**

**40 g Butter**

**Salz, Pfeffer**

**500 g Rindsgeschnetzeltes**

**4 EL Erdnussöl**

**1 Knoblauchzehe**

**1 EL Rohrzucker**

**4 EL Sojasauce**

**2 EL Rotweinessig**

**1 Msp. Kreuzkümmel**

**4 Limettenschnitze**

**1.** Tomaten und Zwiebeln in Schnitze schneiden. Peperoni entkernen, in mundgerechte, längliche Stücke schneiden. Peperoncino in kleine Stücke schneiden.

**2.** Kartoffeln schälen, in dicke Scheiben schneiden, in kaltem Wasser spülen. Abgiessen, abtropfen lassen und abtrocknen. Bei kleiner Hitze beidseitig ca. 20 Minuten braten, bis sie weich sind und Farbe annehmen. Hitze reduzieren, Butter begeben und Kartoffeln langsam knusprig braten. Mit Salz abschmecken.

**3.** Inzwischen Fleisch in der Hälfte des Öls bei sehr grosser Hitze kurz anbraten. Herausheben, warm halten. Zwiebeln, Peperoni und Peperoncino im restlichen Öl bei mittlerer Hitze kurz braten. Knoblauch dazupressen. Zucker begeben. Mit Sojasauce und Essig ablöschen. Tomaten und Fleisch begeben. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kartoffeln und Limetten servieren.

---

### ZUBEREITUNG

 **ca. 40 Minuten**

---

Pro Person ca. 34 g Eiweiss, 29 g Fett,  
32 g Kohlenhydrate, 2300 kJ/550 kcal