

## **Bife Flamengo**

Brasilien

**Zutaten für 4 Portionen:**

750 g Rinderfilet oder Huft am Stück

10 g Mehl

2 - 3 EL Öl

4 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark

1 TL Zucker

1 TL getrockneter Oregano

Salz,

Pfeffer

½ Liter Bier (malziges)

4 Scheiben Toastbrot

Senf



### **Zubereitung :**

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Leicht salzen. Die Knoblauchzehe abziehen und in kleine Scheiben schneiden. Das Fleisch in dünne, etwa 3 cm große Quadrate schneiden und mit Mehl bestäuben. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben darin portionsweise goldbraun braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Pfanne auswischen, neues Öl hineingeben und darin die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten. Dann das Tomatenmark zugeben und weiter rösten.

Mit Bier ablöschen, das Fleisch zugeben und mit Zucker, Salz, Oregano und Pfeffer würzen. Das Bier bringt durch den Hopfen leichte Bitterstoffe mit, die durch den Zucker etwas gemildert werden.

Die Toastbrote im Toaster rösten und auf einer Seite mit Senf bestreichen.

Das Bife Flamengo auf vorgewärmten Tellern anrichten, Toast-Ecken dazu legen. Als Beilage haben wir Polenta gemacht. Original gehört gekochter Reis oder Reiskugeln dazu.