

## Rinder-Spargelragout

– Pankreasdiät –

2 ½ Pfd. Spargel  
1 ½ Pfd. Rindfleisch  
1 ½ Pfd. Tomaten  
½ l leichte Fleischbrühe  
1 dicke Zwiebel  
1 Möhre  
1 Stück Knollensellerie  
1 kleine frische Peperoni  
8 Bärlauchpflanzen  
Saft von ½ Apfelsine  
Salzpeffer

Fleisch klein würfeln, in Apfelsinensaft anbraten, bräunen lassen; Tomaten würfeln und mit ganzer Zwiebel, Möhre, Sellerie, Peperoni zufügen, dann auch Brühe und zugedeckt sehr sanft 2 ½ Stunden garen; eventuell zwischendurch mal umrühren und Wasser angießen oder offen einkochen, je nachdem, wie wässrig die Tomaten waren. Spargel putzen, in Abschnitte teilen, Bärlauch in Streifen schneiden. Gemüse aus dem Fleisch entfernen, Spargelabschnitte und Bärlauch zugeben und eine weitere knappe halbe Stunde zugedeckt sanft garen. Die Konsistenz der Soße sollte jetzt so sämig sein, dass sie nicht mehr gebunden werden muss.