



Schnelles Rindergeschnetzeltes

auf pikantem Paprika-Linsen-Gemüse



30-40min



3-4 Personen

Eine schnelle Paprika-Linsen-Pfanne, die fein-würzig mit Sweet-Chili-Sauce abgeschmeckt wird, begleitet gemeinsam mit ebenfalls raffiniert gewürzter, gebratener Zucchini das zarte Rindergeschnetzelte. Viel Abwechslung auf dem Teller, aber ein stimmiges Ganzes!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 10g Petersilie
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Dosen Linsen
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

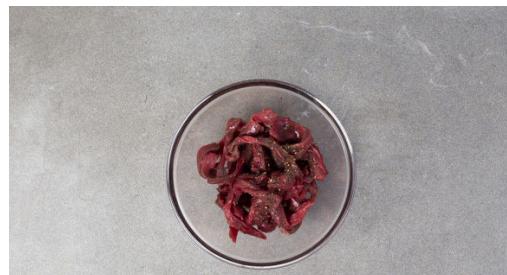
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 563kcal, Fett 23.5g, Kohlenhydrate 48.2g, Eiweiß 37.4g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl vermengen.



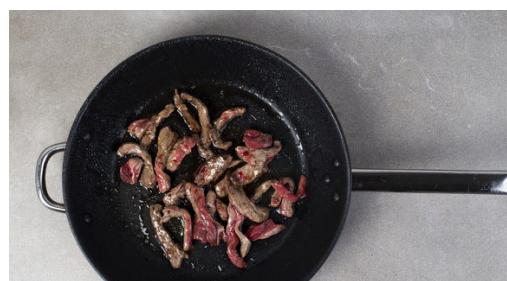
2. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in kleine Würfel, die **übrigen Hälften** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** der Länge nach vierteln und in ca. 1cm kleine Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Einige **Petersilienblätter** für die **Garnitur** abzupfen und beiseitelegen, die **übrige Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. rundum scharf anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, auf einem Teller beiseitestellen und abgedeckt warm halten.



5. Linsengemüse zubereiten

Die **Zwiebelwürfel** und die **Paprika** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Mit der **Sweet-Chili-Sauce** und den **Linsen samt Flüssigkeit** ablöschen und alles 3-5Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Das **Gemüse** mit 1-2TL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken und die **gehackte Petersilie** unterheben.



6. Zucchinigemüse zubereiten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Die **Zwiebelstreifen** und den **Knoblauch** dazugeben, mit der **Gewürzmischung** und Salz nach Geschmack würzen und alles weitere 2Min. braten. Das **Paprika-Linsen-Gemüse** mit dem **Fleisch** und dem **Zucchinigemüse** anrichten und mit den **Petersilienblättern** garniert servieren.