



Schnelles Rindergeschnetzeltes

auf pikantem Paprika-Linsen-Gemüse



30-40min



2 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 Rindergeschnetzeltes. Viel Abwechslung auf dem Teller, aber ein stimmiges Ganzes!

- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 10g Petersilie
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Dose Linsen
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

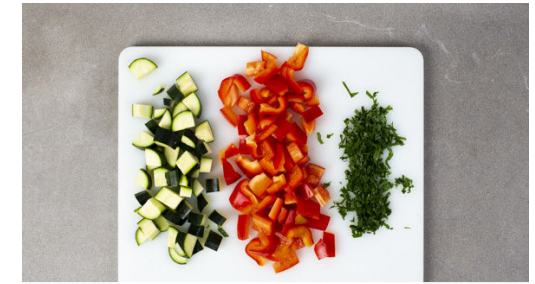
Energie 613kcal, Fett 28.6g,
Kohlenhydrate 49.3g, Eiweiß 37.6g



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2TL Olivenöl vermengen.



Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in kleine Würfel, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



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.



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



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 ca. 1TL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken und die **gehackte Petersilie** unterheben.



Die **Zucchini** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. 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 **Zucchini-gemüse** anrichten und mit den **Petersilienblättern** garniert servieren.