



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

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

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



1. Fleisch vorbereiten

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



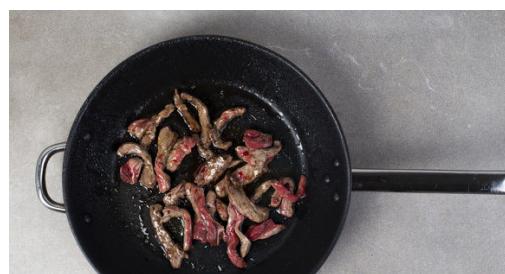
2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in kleine Würfel, die **andere Hälfte** 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.



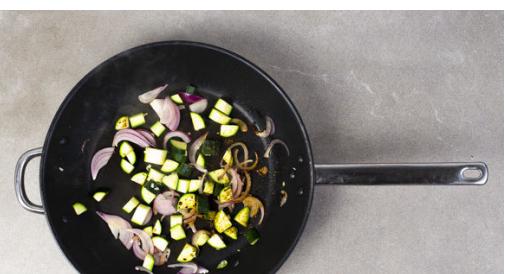
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. rundum scharf anbraten. Mit je 1 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 ca. 1TL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken und die **gehackte Petersilie** unterheben.



6. Zucchinigemüse zubereiten

Die **Zucchini** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.