



Pikantes Paprika-Linsen-Gemüse

mit Rindfleisch und Zucchini



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!

• 10

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 615kcal, Fett 25.4g,
Kohlenhydrate 48.3g, Eiweiß 42.6g



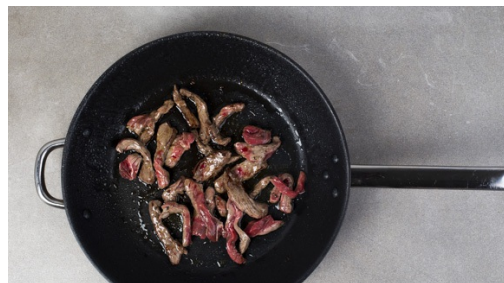
Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1 EL Olivenöl vermengen.



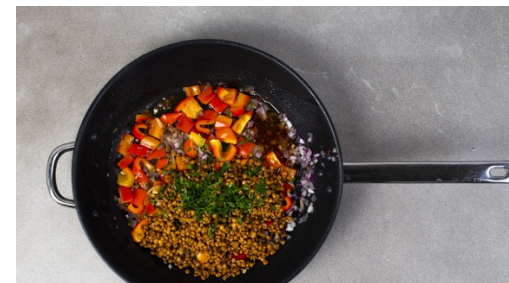
Die **Zwiebel** schälen und halbieren. **Eine Hälfte** in kleine Würfel, die **andere Hälfte** in feine Halbringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



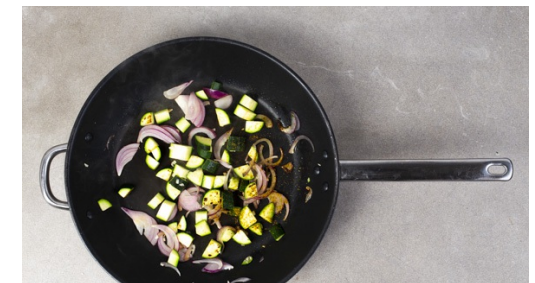
Die **Zucchini** der Länge nach vierteln und in ca. 1cm dicke Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und **3/4 der Blätter** fein hacken. Die **restlichen Petersilienblätter** als Dekoration aufheben.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei hoher Hitze für 2-3Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen und warm halten.



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



Die **Zucchini** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. anbraten. Die **Zwiebelstreifen** und den **Knoblauch** dazugeben, mit der **Gewürzmischung** und Salz abschmecken und weitere ca. 2Min. braten. Das **Paprika-Linsen-Gemüse** mit dem **Fleisch** und dem **Zucchini**gemüse anrichten und mit **Petersilienblättern** garniert servieren.