



Low Carb V: Bio-Rindergeschnetzeltes

auf pikantem Paprika-Linsen-Gemüse



30-40min



3-4 Personen

Eine schnelle Paprika-Linsen-Pfanne, die pikant-süß abgeschmeckt wird, begleitet gemeinsam mit ebenfalls raffiniert gewürzter Zucchini das zarte Bio-Rindergeschnetzelte. Viel Abwechslung auf dem Teller, aber ein stimmiges Ganzes - und sogar noch Low Carb!

- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 10g Petersilie
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- 2 große Pfannen

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

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 476kcal, Fett 18.6g,
Kohlenhydrate 35.3g, Eiweiß 39.6g



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



Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in kleine Würfel, die **übrigen Hälften** 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 kräftigen 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. Die **Linsen samt Flüssigkeit**, die **Sriracha-Sauce** und 1EL Honig unterrühren 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.



Die **Zucchini** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Zwiebelstreifen** und den **Knoblauch** dazugeben, mit dem **Currypulver** 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.