



Low Carb V: Bio-Rindergeschnetzeltes

auf pikantem Paprika-Linsen-Gemüse



30-40min



2 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!

- 1 Packung Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 10g Petersilie
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 522kcal, Fett 23.6g,
Kohlenhydrate 36.0g, Eiweiß 39.6g



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. Die **Linsen samt Flüssigkeit**, die **Sriracha-Sauce** und 2TL Honig unterrühren 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 **½ des Currypulvers** 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.