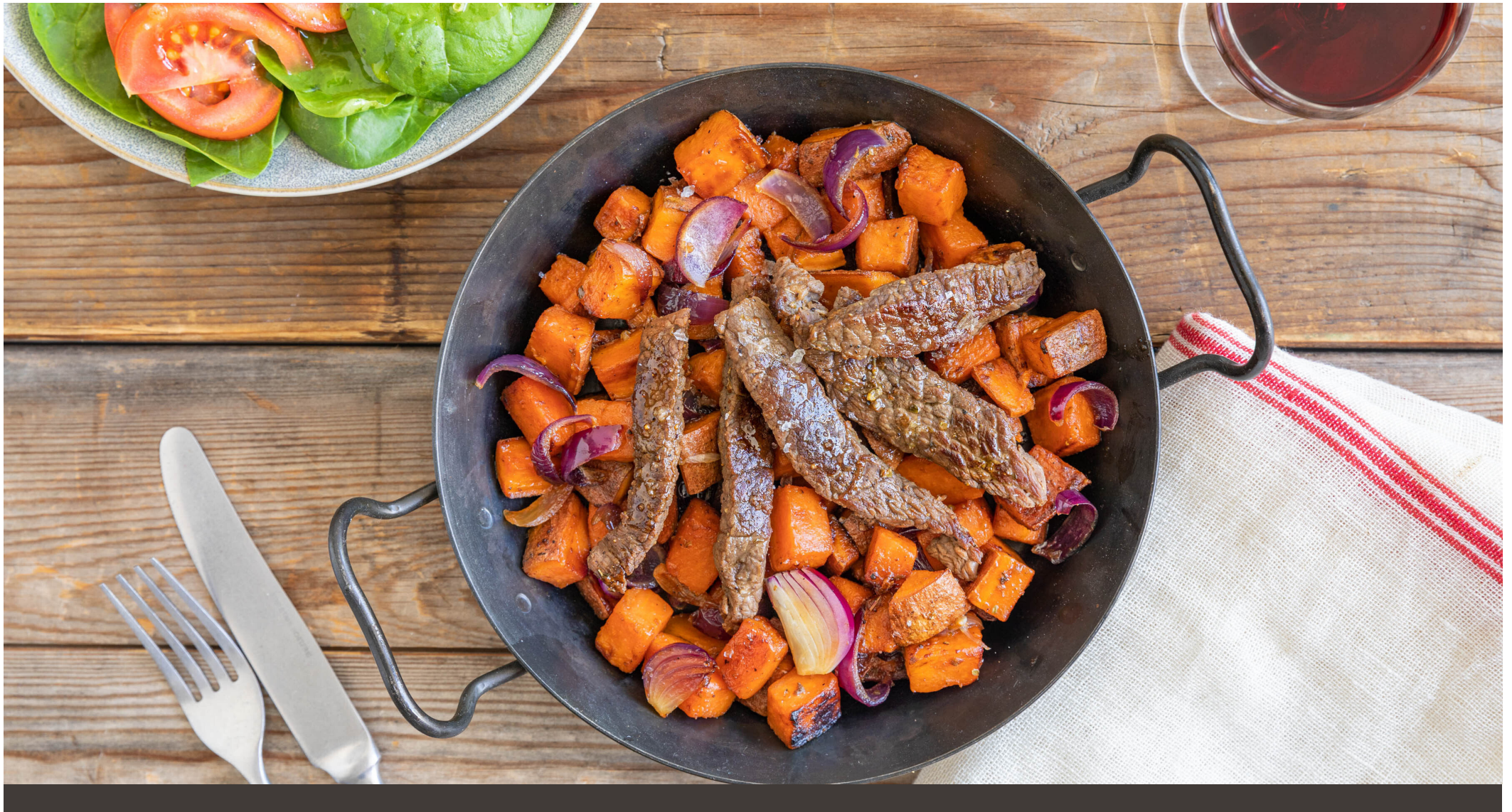




V: Bio-Rinderschnitzel mit Süßkartoffeln

dazu Spinat-Tomaten-Salat



ca. 30min



3-4 Personen

Köstliche Harmonie verspricht dir die Vermählung von Süßkartoffelwürfeln, roten Zwiebspalten und zarten Bio-Rindfleischstreifen in deiner Pfanne. In einem feinen Sößchen aus Zitrone, Sojasauce und getrocknetem Oregano geschmurgelt, gibt es diesem stimmigen Trio auch nichts mehr hinzuzufügen – außer einem frischen Spinat-Tomaten-Salätchen vielleicht. Also halten wir es kurz und genießen in Ruhe ...

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ¹
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Milch (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

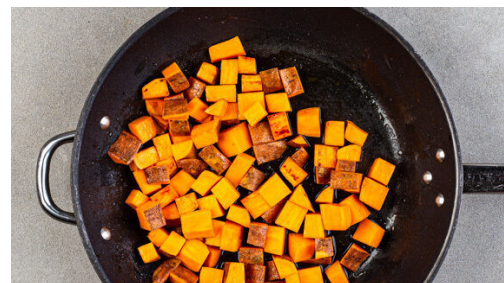
Nährwertangaben pro Portion

Energie 571kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 42.5g, Eiweiß 35.6g



1. Süßkartoffeln schneiden

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in 2-3cm große Würfel schneiden.



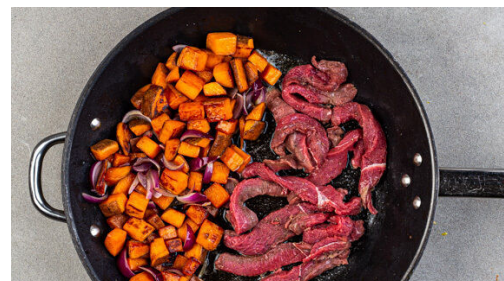
2. Süßkartoffeln garen

Die **Süßkartoffeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Dann 150ml Wasser zugießen und die **Süßkartoffeln** ca. 10Min. köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Gelegentlich umrühren.



4. Zwiebeln braten

Nach ca. 10Min. Garzeit die **Zwiebeln** und 2EL Butter zu den **Süßkartoffeln** geben und 2-3Min. mitbraten.



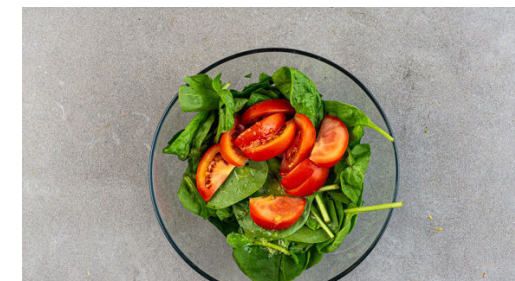
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Süßkartoffeln** auf eine Seite der Pfanne schieben, 1EL Butter auf die freie Fläche geben und das **Fleisch** darin in 4-5Min. rundum braun braten. Die **Würzsauce** dazugeben und ca. 1Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Die **Tomaten** ebenfalls in schmale Spalten schneiden. Die **Schale einer Zitrone** abreiben, dann **beide Zitronen** halbieren und auspressen. Die **½ des Zitronensafts** mit der **Sojasauce**, **2TL getrocknetem Oregano** und ½TL Pfeffer zu einer **Würzsauce** verrühren.



6. Salat anmachen

Den **restlichen Zitronensaft** und die **Zitronenschale** mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Spinat** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen und den **Salat** mit den **Süßkartoffeln** und dem **Rindergeschnetzelten** servieren.