



Low Carb: Schnelles 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 Rindergeschnetzelte. Viel Abwechslung auf dem Teller, aber ein stimmiges Ganzes - und sogar noch Low Carb!

- 2 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 10g Petersilie
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. Madras-Currypulver¹

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

- 2 große Pfannen

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 477kcal, Fett 18.8g,
Kohlenhydrate 35.3g, Eiweiß 39.2g



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. 1 cm kleine Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1 cm 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.