



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

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

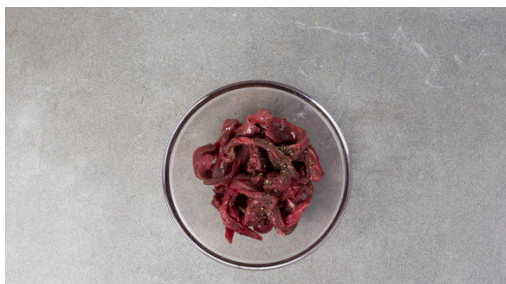
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 524kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 36.0g, Eiweiß 39.3g



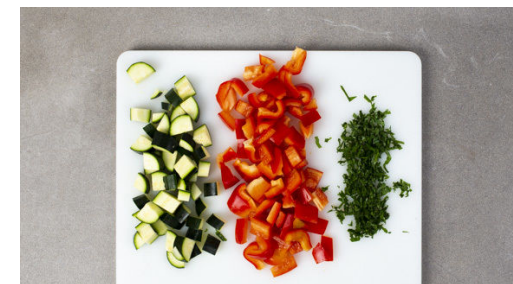
1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2TL Olivenöl vermengen.



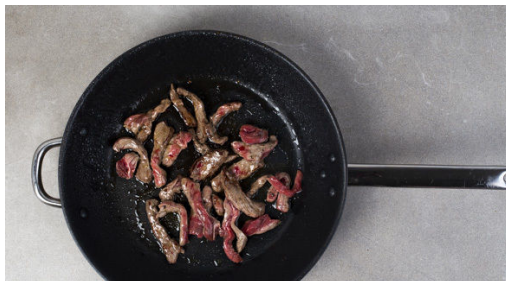
2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in kleine Würfel, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



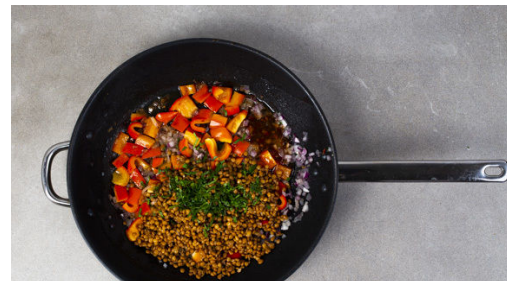
3. Gemüse vorbereiten

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.



4. Fleisch braten

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.



5. Linsengemüse zubereiten

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.



6. Zucchini Gemüse zubereiten

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.