



Schnelles Rindergeschnetzeltes

auf pikantem Paprika-Linsen-Gemüse

30-40min 2 Personen

Eine schnelle Paprika-Linsen-Pfanne, die fein-würzig mit Sweet-Chili-Sauce abgeschmeckt wird, begleitet gemeinsam mit ebenfalls raffiniert gewürzter, gebratener Zucchini das zarte Rindergeschnetzelte. Viel Abwechslung auf dem Teller, aber ein stimmiges Ganzes!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 Dose braune Linsen
- 1 Päckchen „Yokos Tofugewürz“¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

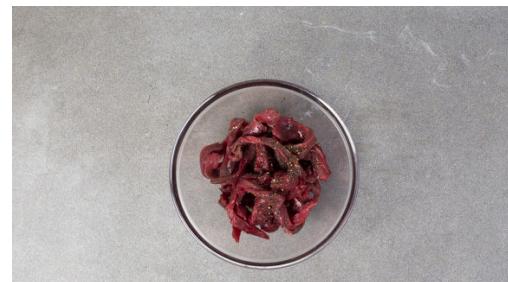
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 615.0kcal, Fett 25.4g, Eiweiß 42.6g, Kohlenhydrate 48.3g



1. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und mit 1EL Olivenöl vermengen.



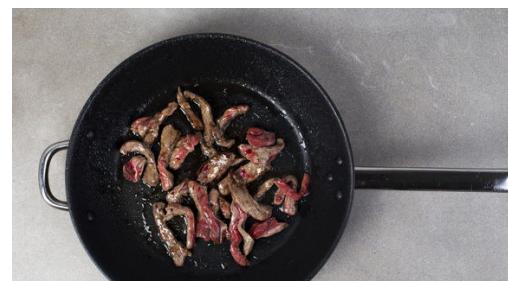
2. Zwiebel schneiden

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 breite Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und **3/4 der Blätter** fein hacken. Die **restlichen Petersilienblätter** für die **Garnitur** beiseitelegen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen und warm halten.



5. Linsengemüse zubereiten

Die **Zwiebelwürfel** und die **Paprika** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Mit der **Sweet-Chili-Sauce** und den **Linsen samt Flüssigkeit** ablöschen und alles 3-5Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Das **Gemüse** mit ca. 1TL Essig sowie Salz und Pfeffer würzen und die **gehackte Petersilie** untermischen.



6. Zucchinigemüse zubereiten

Die **Zucchini** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Zwiebelstreifen** und den **Knoblauch** dazugeben, mit der **Gewürzmischung** und Salz abschmecken und alles noch ca. 2Min. braten. Das **Paprika-Linsen-Gemüse** mit dem **Fleisch** und dem **Zucchinigemüse** anrichten und mit den **Petersilienblättern** garniert servieren.