



Schnelles Rindergeschnetzeltes

auf pikantem Paprika-Linsen-Gemüse



30-40min



3-4 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
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 10g frische Petersilie
- 2 Packungen Sweet-Chili-Sauce
- 2 Dosen braune Linsen
- 1 Päckchen „Yokos Tofugewürz“¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

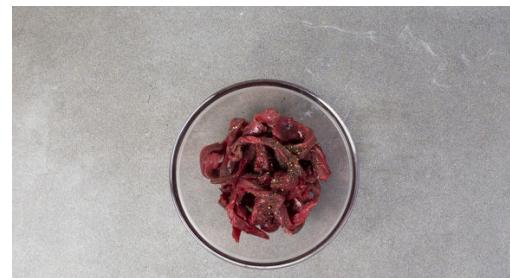
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 579.0kcal, Fett 21.6g, Eiweiß 42.4g, Kohlenhydrate 47.7g



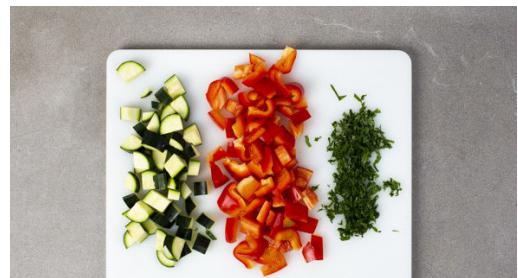
1. Fleisch schneiden

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



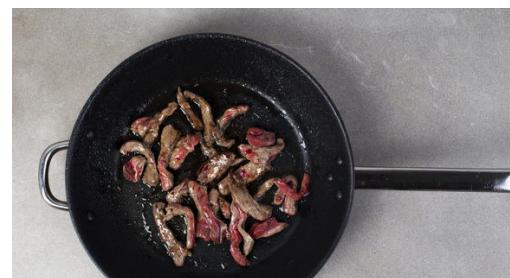
2. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in kleine Würfel, die **anderen Hälften** 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.



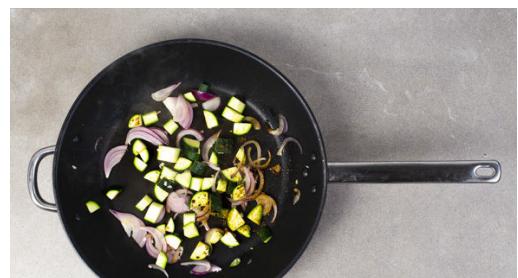
4. Fleisch braten

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 1-2TL Essig sowie Salz und Pfeffer würzen und die **gehackte Petersilie** unterrühren.



6. Zucchinigemüse zubereiten

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