



Rindfleisch-Zwiebel-Pfanne

mit Rote-Linsen-Gemüse-Salat



20-30min



2 Personen

Heute haben wir einen farbenfrohen Linsensalat für dich, der mit knackig-süßen Kirschtomaten, roter Paprika, Stangensellerie und Karotte richtig viel zu bieten hat! Die roten Linsen garen besonders schnell, das zarte Rinderfleisch, das du mit Zwiebeln in der Pfanne brätst, sogar noch schneller. Hach, wer sagte noch einmal, Kochen sei anstrengend?

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 150g rote Linsen
- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Kirschtomaten
- 20g frische Petersilie & Koriander
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 678kcal, Fett 22.3g, Kohlenhydrate 59.8g, Eiweiß 49.5g



1. Zwiebel schneiden

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



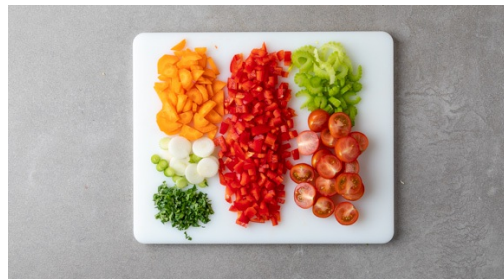
2. Brühe vorbereiten

Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen.



3. Linsen garen

Die **gewürfelten Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Die **Linsen** dazugeben und mit der **Brühe** aufgießen. Alles aufkochen und ca. 10Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind.



4. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Petersilien-** und **Korianderblätter** abzupfen und fein schneiden.



5. Salat mischen

Ggf. überschüssige Flüssigkeit von den **Linsen** abgießen, dann die **Paprika**, die **Karotten**, den **Sellerie**, die **Lauchzwiebeln**, die **Tomaten** und die **gehackten Kräuter** unterrühren. Den **Salat** mit 1EL Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 1-2cm große Stücke schneiden und mit den **Zwiebelstreifen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem **Linsen-Gemüse-Salat** anrichten und servieren.