



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 Rindergeschnetzeltes. Viel Abwechslung auf dem Teller, aber ein stimmiges Ganzes!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 Dose braune Linsen
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

10

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

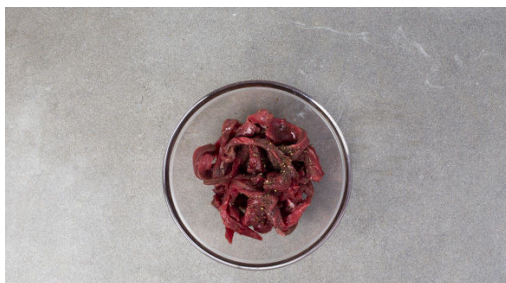
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 615kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 48.3g, Eiweiß 42.6g



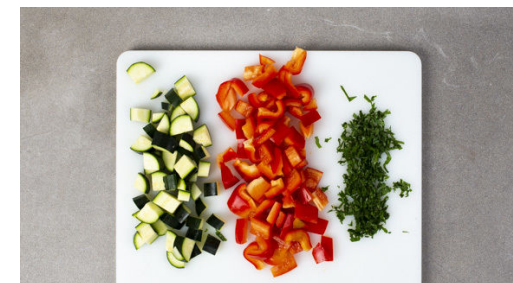
1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl vermengen.



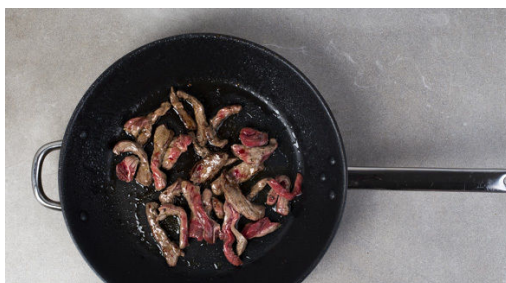
2. Zwiebel schneiden

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



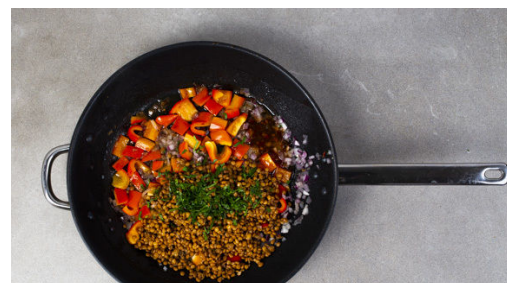
3. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** der Länge nach vierteln und in ca. 1cm dicke 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.



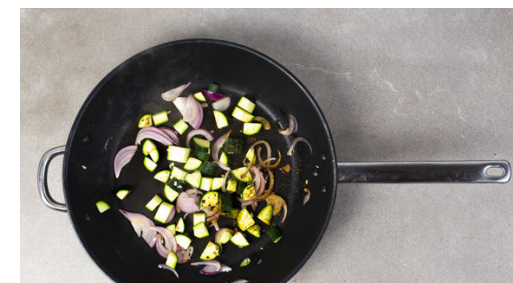
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. rundum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf einem Teller 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** 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 dem **Currypulver** und Salz abschmecken und alles weitere 2Min. braten. Das **Paprika-Linsen-Gemüse** mit dem **Fleisch** und dem **Zucchini Gemüse** anrichten und mit den **Petersilienblättern** garniert servieren.