



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

- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 10g frische Petersilie
- 2 Packungen Sweet-Chili-Sauce
- 2 Dosen braune Linsen
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- 2 große Pfannen

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

Energie 596kcal, Fett 21.6g,
Kohlenhydrate 52.2g, Eiweiß 42.3g



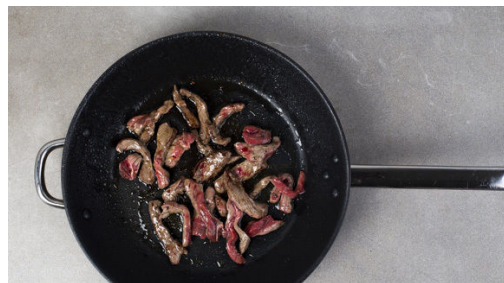
Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1 EL Olivenöl vermengen.



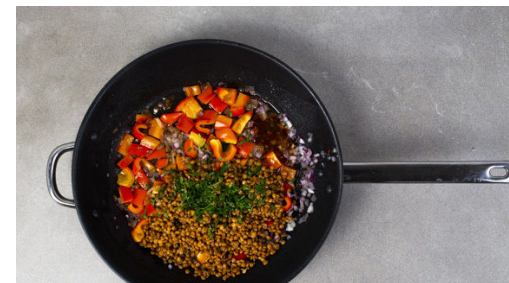
Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in kleine Würfel, die **anderen Hälften** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



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.



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.



Die **Zwiebelwürfel** und die **Paprika** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Mit der **Sweet-Chili-Sauce** und den **Linzen 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** unterheben.



Die **Zucchini** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL 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 **ZucchiniGemüse** anrichten und mit den **Petersilienblättern** garniert servieren.