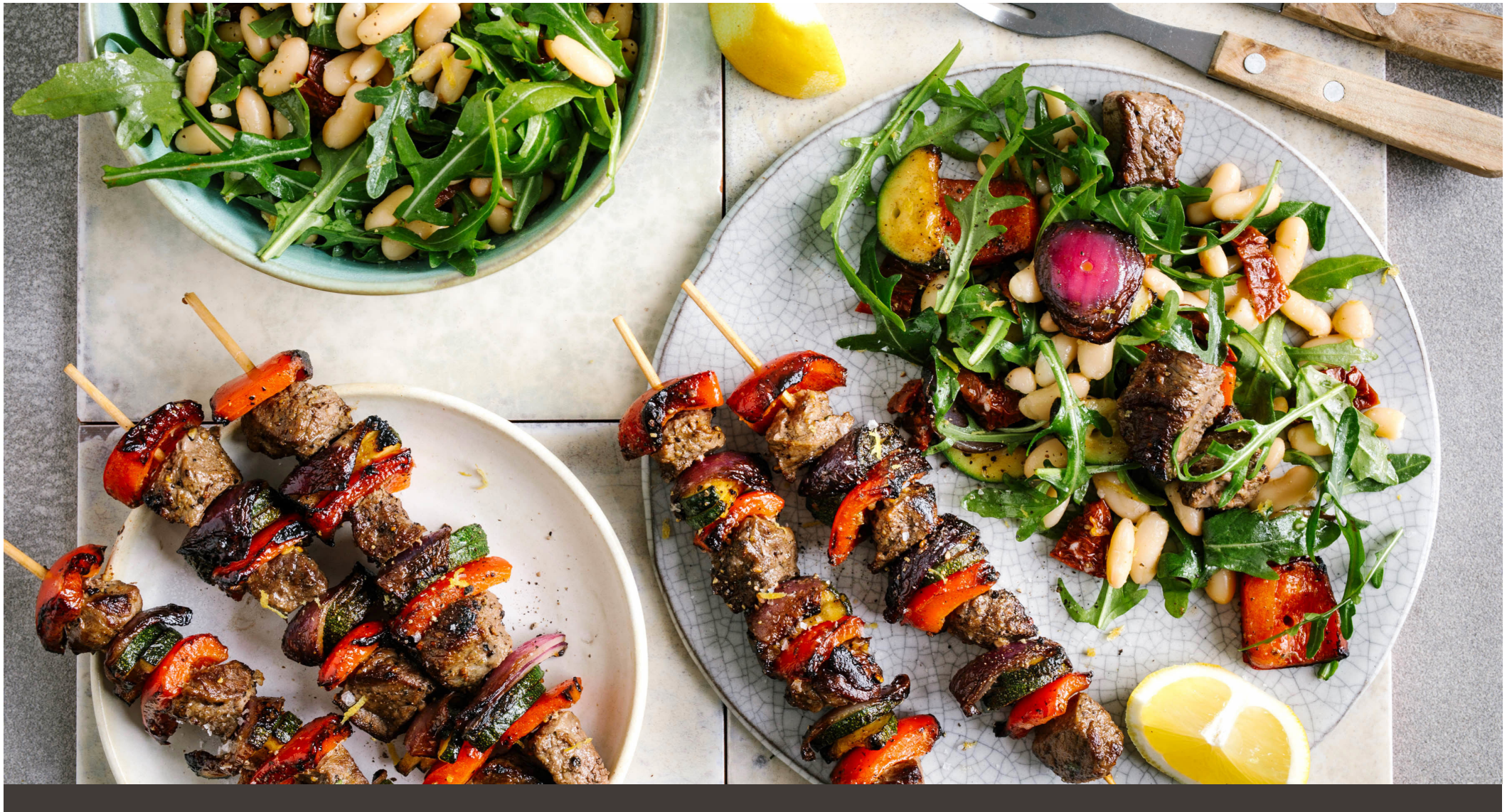




Paprika-Rindfleisch-Spieße

an mediterranem Rucola-Bohnen-Salat



20-30min



3-4 Personen

Leckere Spieße mit saftigem Rindfleisch und Gemüse machen zu jeder Jahreszeit Spaß und können prima in der Pfanne zubereitet werden! Dazu gibt es einen würzigen Salat mit Rucola, Cannellinibohnen und getrockneten Tomaten, der mit einem erfrischenden Zitronendressing angemacht wird. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 8 Schaschlik-Holzspieße
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Rindersteak
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

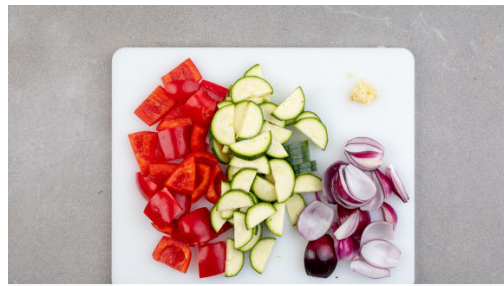
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

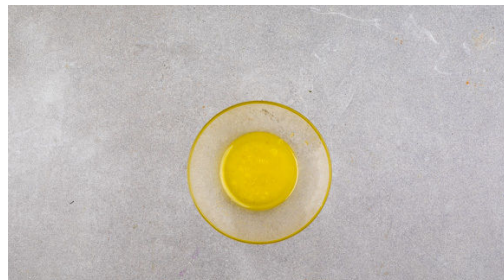
Nährwertangaben pro Portion

Energie 482kcal, Fett 21.6g, Kohlenhydrate 31.4g, Eiweiß 35.4g



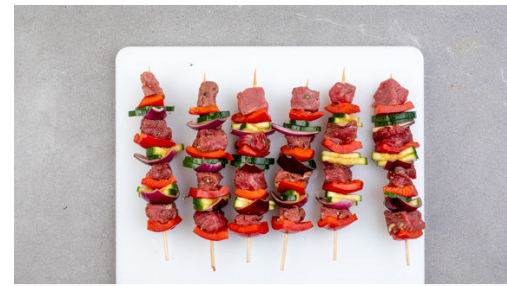
1. Gemüse schneiden

Die **Holzspieße** in einer flachen Schale oder Auflaufform in kaltem Wasser einweichen. Die **Zwiebel** schälen, vierteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Dressing anrühren

Die **Zitronenschale** fein abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen. 1-2EL Olivenöl mit **1-2EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenabrieb**, dem **restlichen Knoblauch**, 1/2TL Zucker sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



2. Spieße vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Mit der **Paprika**, der **Zucchini**, der **1/2 des Knoblauchs**, 1-2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Dann das **Fleisch**, die **Paprika**, die **Zucchini** und die **Zwiebeln** abwechselnd auf die Holzspieße ziehen.



5. Salat zubereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **getrockneten Tomaten** grob hacken. Den **Rucola** mit den **Bohnen**, den **getrockneten Tomaten** und dem **Dressing** vermengen. Die **restliche Zitrone** in Spalten schneiden.



3. Spieße braten

Eine Grillpfanne oder eine große Pfanne bei starker Hitze erwärmen und die **Spieße** ca. 8Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** gar und das **Gemüse** weich ist.



6. Spieße würzen

Die **Spieße** mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem **Salat** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.