



## 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

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

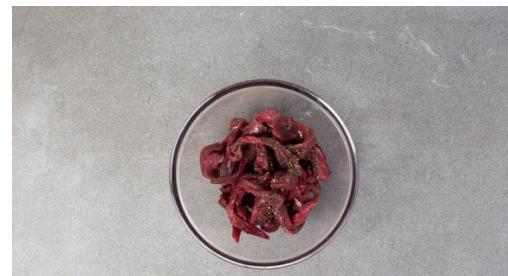
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

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



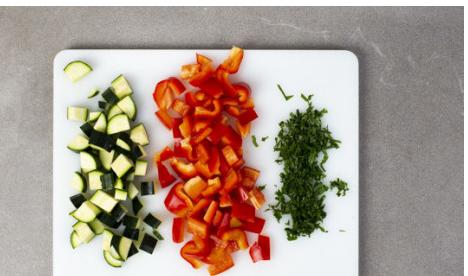
### 1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen 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 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 1-2TL Essig sowie Salz und Pfeffer würzen und die **gehackte Petersilie** unterheben.



### 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 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.