

## Rindergeschnetzeltes mit Süßkartoffeln

dazu Spinat-Tomaten-Salat



ca. 30min



4 Portionen

Köstliche Harmonie verspricht dir die Vermählung von Süßkartoffelwürfeln, roten Zwiebelspalten und zarten Rinderstreifen in deiner Pfanne. In einem feinen Sößchen aus Zitrone, Sojasauce und getrocknetem Oregano geschmurgelt, gibt es diesem stimmigen Trio auch nichts mehr hinzuzufügen - außer einem frischen Spinat-Tomaten-Salätchen vielleicht. Also halten wir es kurz und genießen in Ruhe ...

## Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>1</sup>
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Allergene

Milch (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 572kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 42.5g, Eiweiß 35.2g



### 1. Süßkartoffeln schneiden



### 2. Süßkartoffeln garen



### 3. Zutaten vorbereiten

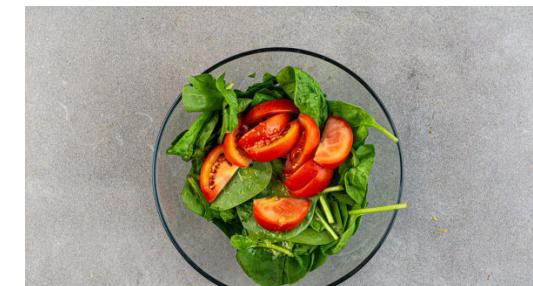
Inzwischen die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Die **Tomaten** ebenfalls in schmale Spalten schneiden. Die **Schale einer Zitrone** abreiben, dann **beide Zitronen** halbieren und auspressen. Die **½ des Zitronensafts** mit der **Sojasauce**, **2TL getrocknetem Oregano** und **½TL Pfeffer** zu einer **Würzsauce** verrühren.



### 4. Zwiebeln braten



### 5. Fleisch braten



### 6. Salat anmachen

Nach ca. 10Min. Garzeit die **Zwiebeln** und 2EL Butter zu den **Süßkartoffeln** geben und 2-3Min. mitbraten.

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Süßkartoffeln** auf eine Seite der Pfanne schieben, 1EL Butter auf die freie Fläche geben und das **Fleisch** darin in 4-5Min. rundum braun braten. Die **Würzsauce** dazugeben und ca. 1Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.