

## V: Bio-Rinderschnetzel mit Süßkartoffeln

dazu Spinat-Tomaten-Salat



ca. 30min



4 Portionen

Köstliche Harmonie verspricht dir die Vermählung von Süßkartoffelwürfeln, roten Zwiebspalten und zarten Bio-Rindfleischstreifen 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. Bio-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.

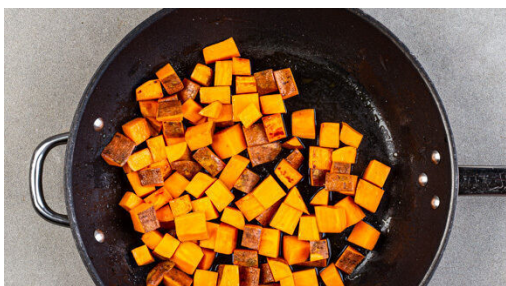
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 571kcal, Fett 27.8g,  
Kohlenhydrate 42.5g, Eiweiß 35.6g



### 1. Süßkartoffeln schneiden

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in 2-3cm große Würfel schneiden.



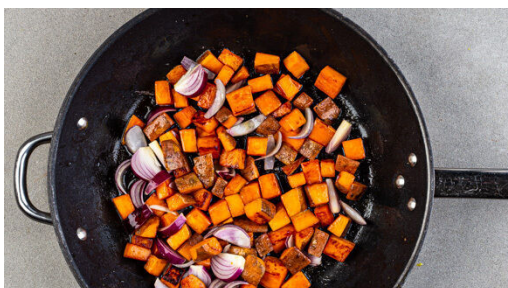
### 2. Süßkartoffeln garen

Die **Süßkartoffeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Dann 150ml Wasser zugießen und die **Süßkartoffeln** ca. 10Min. köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Gelegentlich umrühren.



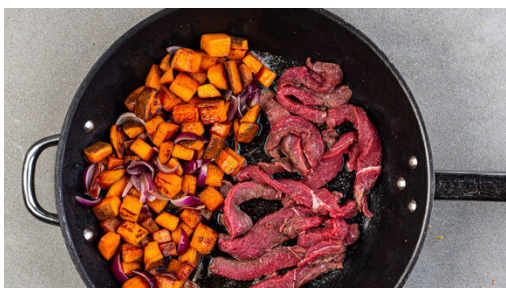
### 3. Zutaten vorbereiten

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.



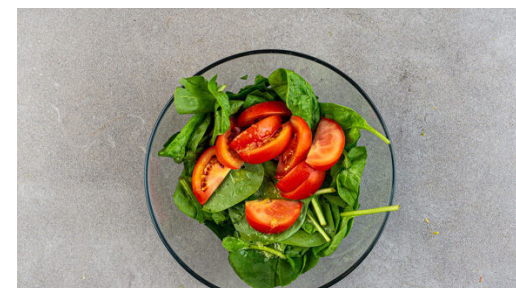
### 4. Zwiebeln braten

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



### 5. Fleisch braten

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.



### 6. Salat anmachen

Den **restlichen Zitronensaft** und die **Zitronenschale** mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Spinat** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen und den **Salat** mit den **Süßkartoffeln** und dem **Rindergeschnetzelten** servieren.