



V: Bio-Rinderschnetzel mit Süßkartoffeln

dazu Spinat-Tomaten-Salat



ca. 30min



2 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

- 2 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ¹
- 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.

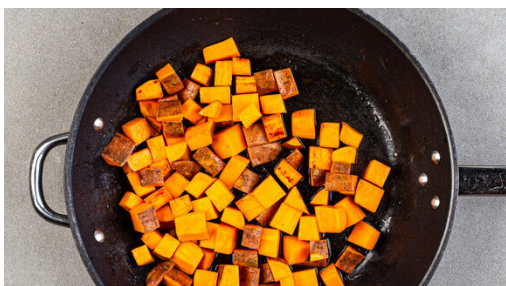
Nährwertangaben pro Portion

Energie 602kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 43.5g, Eiweiß 35.8g



1. Süßkartoffeln schneiden

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



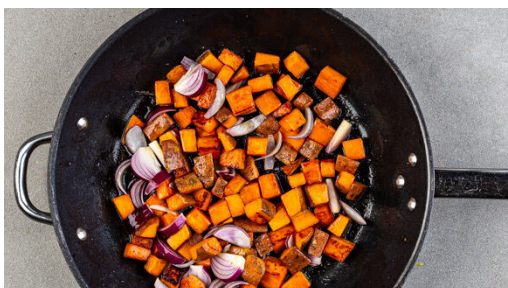
2. Süßkartoffeln garen

Die **Süßkartoffeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Dann 80ml Wasser zugießen und die **Süßkartoffeln** ca. 10Min. köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Gelegentlich umrühren.



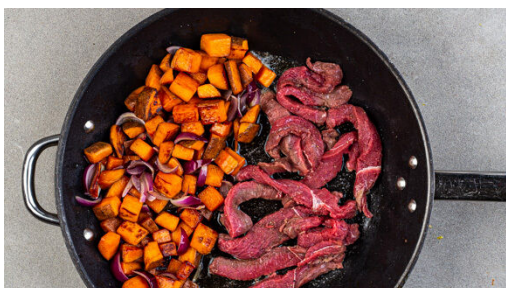
3. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Die **Tomate** ebenfalls in schmale Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **½ des Zitronensafts** mit der **Sojasauce**, **1TL getrocknetem Oregano** und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einer **Würzsauce** verrühren.



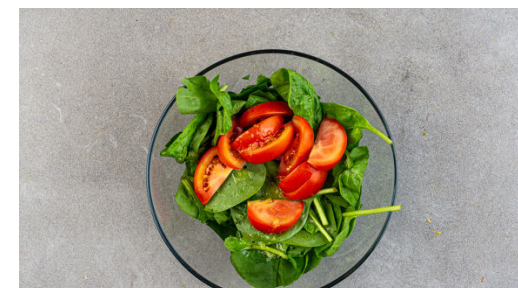
4. Zwiebeln braten

Nach ca. 10Min. Garzeit die **Zwiebeln** und 1EL Butter zu den **Süßkartoffeln** geben und 2-3Min. mitbraten.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 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 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Spinat** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen und den **Salat** mit den **Süßkartoffeln** und dem **Rindergeschnetzelten** servieren.