



## Rindfleisch-Zwiebel-Pfanne

mit Rote-Linsen-Gemüse-Salat



20-30min



2 Personen

Heute haben wir einen farbenfrohen Linsensalat für dich, der mit knackig-süßen Kirschtomaten, Paprika, Stangensellerie und Karotte richtig viel zu bieten hat! Die roten Linsen garen besonders schnell, das zarte Rindfleisch, das du mit Zwiebeln in der Pfanne brätst, sogar noch schneller. Hach, wer sagte noch einmal, Kochen sei anstrengend?



- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 150g rote Linsen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 grüne Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Tomaten
- 20g frische Petersilie & Koriander
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 654kcal, Fett 22.0g,  
Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 49.2g



Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Streifen, die **andere Hälfte** in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



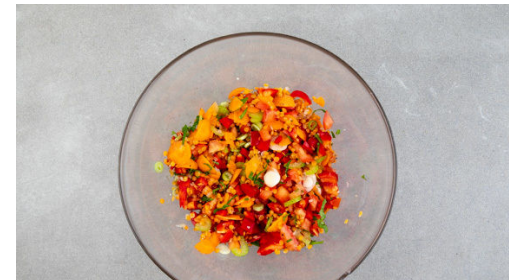
Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen.



Die **gewürfelten Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Die **Linsen** dazugeben und mit der **Brühe** aufgießen. Alles aufkochen und ca. 10Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind.



Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** klein würfeln, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilien-** und **Korianderblätter** abzupfen und fein schneiden.



Ggf. überschüssige Flüssigkeit von den **Linsen** abgießen, dann die **Paprika**, die **Karotten**, den **Sellerie**, die **Lauchzwiebeln**, die **Tomaten** und die **gehackten Kräuter** unterrühren. Den **Salat** mit 1EL Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 1-2cm große Stücke schneiden und mit den **Zwiebelstreifen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem **Linsen-Gemüse-Salat** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**