



Rindfleisch-Zwiebel-Pfanne

mit Rote-Linsen-Gemüse-Salat



30-40min



3-4 Personen

Heute haben wir einen farbenfrohen Linsensalat für dich, der mit Tomaten, 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?

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g rote Linsen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g rote Linsen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 2 grüne Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Tomaten
- 20g Petersilie & Koriander
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 548kcal, Fett 20.1g,
Kohlenhydrate 54.4g, Eiweiß 43.9g



Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in feine Streifen, die **anderen Hälften** in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Das **Brühgewürz** in 1L heißem Wasser auflösen.

